

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

***“Взаємозв’язок тривожності,
самоефективності та батьківського
вигорання у батьків дітей з особливими
освітніми потребами”***

Виконав: здобувач 4 курсу,
групи ПС-22-2
Спеціальності 053 «Психологія»
Мовчан В.Є.
Керівник: Юдіна А.В.,
канд. психол. наук

м. Дніпро
2026

АНОТАЦІЯ

Мовчан В.Є. Взаємозв'язок тривожності, самоефективності та батьківського вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами. Кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності «Психологія».

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному та емпіричному дослідженню взаємозв'язку тривожності, самоефективності та батьківського вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами. Актуальність теми зумовлена тим, що батьки дітей з ООП часто перебувають в умовах тривалого емоційного, фізичного та організаційного навантаження, пов'язаного з доглядом, навчанням, реабілітацією, соціалізацією дитини та взаємодією з освітніми й медичними установами. Постійна тривога за дитину, невизначеність щодо її майбутнього, дефіцит часу на відновлення та труднощі поєднання батьківських обов'язків з іншими життєвими ролями можуть підвищувати ризик емоційного виснаження і батьківського вигорання.

У роботі проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння тривожності, самоефективності, батьківського вигорання та копінг-стратегій. Батьківське вигорання розглянуто як окремий ролеспецифічний синдром, що проявляється через емоційне виснаження у батьківській ролі, дистанціювання від дитини, втрату задоволення від батьківства та відчуття контрасту між теперішнім і попереднім образом себе як батька або матері. Самоефективність визначено як внутрішній психологічний ресурс, пов'язаний із вірою особистості у власну здатність діяти ефективно, долати труднощі та впливати на життєві обставини.

Мета дослідження полягала у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні взаємозв'язку тривожності, самоефективності та батьківського вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами. Об'єктом дослідження виступили психологічні особливості батьків дітей з ООП, а предметом — взаємозв'язок тривожності, самоефективності та батьківського вигорання.

Емпіричне дослідження було проведено на вибірці 46 батьків дітей з особливими освітніми потребами. Для збору даних використано Шкалу загальної

самоефективності GSE Р. Шварцера і М. Єрусалема, опитувальник генералізованого тривожного розладу GAD-7, опитувальник батьківського вигорання PBA-UA та українську адаптацію Brief-COPE для аналізу копінг-стратегій. Статистичну обробку результатів здійснено із застосуванням кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона.

За результатами дослідження встановлено, що значна частина респондентів має помірний або сильний рівень тривожності: за методикою GAD-7 32,6 % батьків продемонстрували помірний рівень, а 28,3 % — сильний рівень тривожності. За шкалою GSE найбільша частина досліджуваних має рівень самоефективності вище середнього. За результатами PBA-UA 30,4 % респондентів мають сформоване батьківське вигорання, 4,3 % — ймовірне батьківське вигорання, а 17,4 % перебувають у зоні високого ризику.

Кореляційний аналіз показав сильний прямий зв'язок між рівнем тривожності та загальним показником батьківського вигорання, що свідчить про зростання вигорання зі збільшенням тривожності. Також виявлено помірний зворотний зв'язок між самоефективністю та батьківським вигоранням, що дозволяє розглядати самоефективність як ресурсний чинник. Емоційно-фокусований копінг має зворотний зв'язок із тривожністю і вигоранням, тоді як уникаючий копінг демонструє слабкий прямий зв'язок із цими показниками.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, фахівців інклюзивно-ресурсних центрів, соціальних педагогів та інших спеціалістів, які працюють із родинами дітей з ООП.

Ключові слова: *тривожність, самоефективність, батьківське вигорання, копінг-стратегії, особливі освітні потреби, батьки, психологічна підтримка.*

SUMMARY

Qualification work of the 4th year applicant, specialty “Psychology” (Bachelor’s degree), Movchan Valeriia, on the topic: “The relationship between anxiety, self-efficacy and parental burnout among parents of children with special educational needs” is devoted to the theoretical substantiation and empirical study of the relationship between anxiety, self-efficacy and parental burnout in parents of children with special educational needs.

It is substantiated that parents of children with special educational needs often experience prolonged emotional, physical and organizational strain related to caregiving, education, rehabilitation, child socialization, and interaction with educational and medical institutions. Constant concern about the child, uncertainty about the child’s future, lack of time for recovery, and difficulties in combining parental responsibilities with other life roles may increase the risk of emotional exhaustion and parental burnout.

It is emphasized that parental burnout is not only a result of general fatigue or stress, but a specific role-related syndrome formed within the parental role. It is manifested through emotional exhaustion, emotional distancing from the child, loss of satisfaction with parenting, and the contrast between the current and previous image of oneself as a parent. Self-efficacy is considered as an internal psychological resource associated with a person’s belief in their ability to act effectively, overcome difficulties and influence life circumstances.

The aim of the study was to theoretically substantiate and empirically examine the relationship between anxiety, self-efficacy and parental burnout in parents of children with special educational needs. The object of the study was the psychological characteristics of parents of children with special educational needs. The subject of the study was the relationship between anxiety, self-efficacy and parental burnout in this group of parents.

The empirical study involved 46 parents of children with special educational needs. The following methods were used: the General Self-Efficacy Scale by R. Schwarzer and M. Jerusalem, the Generalized Anxiety Disorder questionnaire GAD-7, the Parental Burnout Assessment PBA-UA, and the Ukrainian adaptation of Brief-COPE for the

analysis of coping strategies. Statistical data processing was performed using Pearson's correlation analysis.

According to the results of the empirical research, it was found that a significant proportion of respondents had moderate or severe anxiety. According to GAD-7, 32.6% of parents demonstrated moderate anxiety, while 28.3% showed severe anxiety. According to the GSE scale, the largest proportion of respondents had an above-average level of self-efficacy. According to PBA-UA, 30.4% of respondents had pronounced parental burnout, 4.3% had probable parental burnout, and 17.4% were in the high-risk group.

It was found that there is a strong direct relationship between anxiety and the general level of parental burnout. This means that as anxiety increases, the level of parental burnout also increases. A moderate inverse relationship was also found between self-efficacy and parental burnout, which makes it possible to consider self-efficacy as a resource factor associated with lower manifestations of emotional exhaustion.

It is shown that emotion-focused coping has an inverse relationship with anxiety and parental burnout. This may indicate its resource significance for parents of children with special educational needs. Avoidant coping, in contrast, demonstrates a weak direct relationship with anxiety and burnout, which may indicate a tendency toward increased emotional strain when less adaptive coping strategies are used.

The practical significance of the work lies in the fact that the obtained results can be used by practical psychologists, specialists of inclusive resource centers, social educators and other professionals working with families of children with special educational needs. The results may be applied in the development of psychological support programs aimed at preventing parental burnout, reducing anxiety and developing parental self-efficacy.

Key words: *anxiety, self-efficacy, parental burnout, coping strategies, special educational needs, parents, psychological support.*

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ, САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ	8
1.1. Актуальність дослідження психологічного стану батьків дітей з особливими освітніми потребами	8
1.2. Теоретичне визначення основних понять дослідження: тривожність, самоефективність, батьківське вигорання та копінг-стратегії	11
1.3. Теоретичні моделі взаємозв'язку тривожності, самоефективності, копіngu та батьківського вигорання	13
1.4. Психодіагностичні методики дослідження та їх психометричне обґрунтування	16
Висновки до першого розділу	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ, САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ	23
2.1. Цілі, організація та завдання емпіричного дослідження	23
2.2. Характеристика вибірки та методів дослідження	24
2.3. Описова статистика та розподіл рівнів показників	28
2.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язку тривожності, самоефективності, батьківського вигорання та копінг-стратегій	31
2.5. Порівняння з іншими дослідженнями	33
Висновки другого розділу і практичні рекомендації	34
ВИСНОВКИ	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	41
ДОДАТКИ	50

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема психологічного благополуччя батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, належить до пріоритетних для сучасної психології розвитку, сімейної психології та психології здоров'я [19; 67]. Сучасні оглядові й емпіричні дослідження переконливо показують, що батьки дітей з ООП і нейророзвитковими порушеннями значно частіше стикаються з хронічним стресом, емоційним виснаженням, тривожними переживаннями, депресивними симптомами, фізичною втомою та соціальною ізоляцією, ніж батьки дітей із типовим розвитком [11; 21; 36; 66]. Окремі автори підкреслюють, що батьківське вигорання формується внаслідок дисбалансу між високими вимогами батьківської ролі та обмеженими особистісними й соціальними ресурсами, а тривожність, низька резильєнтність, дефіцит підтримки та дитячі поведінкові труднощі підсилюють цей ризик [40; 49; 52]. Для сімей дітей з особливими потребами така ситуація набуває особливої гостроти, адже щоденний догляд, супровід навчання, емоційна включеність і невизначеність майбутнього перетворюють стрес із ситуативного на хронічний [7; 15; 24].

Ступінь дослідженості проблеми. Упродовж 2020–2026 років проблема активно розробляється в кількох напрямках [19; 49]. По-перше, встановлено основні ризикові та захисні чинники батьківського стресу у сім'ях дітей з ООП: діагностично-специфічні труднощі, соціально-економічні умови, соціальна ізоляція, стиль подолання стресу, рівень підтримки та сімейного функціонування [19; 24; 36; 67]. По-друге, систематизовано чинники батьківського вигорання у загальнопопуляційних і клінічно релевантних вибірках; при цьому тривожність посідає серед них вагоме місце [11; 40; 49]. По-третє, показано, що самоефективність і соціальна підтримка можуть виступати ресурсами, які зменшують інтенсивність стресу та вигорання [10; 24; 67]. Разом із тим аналіз літератури свідчить, що більшість праць досліджує або батьківський стрес, або батьківську самоефективність, або батьківське вигорання окремо; до того ж чимало робіт зосереджено на конкретних діагнозах, насамперед розладах аутистичного

спектру, тоді як узагальнена категорія дітей з особливими освітніми потребами вивчена менш рівномірно [19; 44; 71]. Недостатньо також досліджено інтегральну модель, у якій тривожність розглядається як фактор ризику, загальна самоефективність — як внутрішній ресурс, а копінг-стратегії — як додатковий механізм посилення або послаблення батьківського вигорання [10; 17; 71]. В українському контексті наявні адаптовані інструменти, але емпіричних робіт, що поєднують саме ці змінні в одній моделі, бракує [1; 2; 70].

Додатковим аргументом актуальності є результати попереднього аналізу власної вибірки. У дослідженні взяли участь 46 батьків дітей з ООП, серед яких 38 осіб (82,6%) перебувають у шлюбі/партнерстві. За показниками зайнятості 20 осіб (43,5%) працюють повний день, 10 осіб (21,7%) — неповний день, 7 осіб (15,2%) не працюють, 5 осіб (10,9%) перебувають у декреті/відпустці по догляду. Структура труднощів засвідчує виражене емоційне навантаження: емоційне виснаження відзначили 35 осіб (76,1%); невпевненість щодо майбутнього — 34 особи (73,9%); постійну тривогу за дитину — 30 осіб (65,2%); нестачу часу на себе та відпочинок — 30 осіб (65,2%); фізичну втому — 30 осіб (65,2%); труднощі, пов'язані з навчанням дитини, — 29 осіб (63,0%). Такі дані вказують, що дослідження психологічних чинників вигорання і ресурсів саморегуляції є не лише теоретично обґрунтованим, а й безпосередньо продиктованим емпіричною реальністю даної групи респондентів.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні взаємозв'язку тривожності, самоефективності та батьківського вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами з урахуванням ролі копінг-стратегій як додаткового психологічного фактора.

Об'єкт дослідження — психологічний стан батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Предмет дослідження — взаємозв'язок тривожності, самоефективності та батьківського вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Концептуальна гіпотеза. Батьківське вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами зумовлюється не окремим чинником, а конфігурацією ризиків

і ресурсів, у якій тривожність підвищує вразливість до виснаження, загальна самоефективність виконує захисну функцію, а копінг-стратегії пов'язані з рівнем тривожності та батьківського вигорання і можуть розглядатися як додатковий психологічний ресурс або фактор ризику. Таке розуміння узгоджується з сучасними ресурсно-стресовими моделями батьківського благополуччя, де внутрішні ресурси й соціально-поведінкові механізми подолання стресу розглядаються як чинники, що впливають на перехід від напруження до вигорання.

Емпіричні гіпотези. Передбачається, що: по-перше, вищий рівень тривожності буде пов'язаний із вищим рівнем батьківського вигорання; по-друге, вищий рівень загальної самоефективності буде пов'язаний із нижчими рівнями тривожності та батьківського вигорання; по-третє, адаптивні копінг-стратегії, зокрема активне подолання, планування й пошук підтримки, будуть асоційовані з нижчими показниками вигорання, тоді як уникнення, відсторонення й самозвинувачення — з вищими.

Завдання роботи зумовлені поставленою метою і передбачають: теоретично проаналізувати сучасні підходи до вивчення тривожності, самоефективності та батьківського вигорання у батьків дітей з ООП; визначити місце копінг-стратегій у структурі психологічних ресурсів і ризиків батьківства; емпірично дослідити рівні тривожності, самоефективності, батьківського вигорання та копіngu у вибірці батьків дітей з ООП; встановити характер взаємозв'язків між означеними змінними; сформулювати практичні висновки щодо психологічного супроводу та профілактики батьківського вигорання.

Емпірична база дослідження. Емпіричну базу становлять результати обстеження 46 батьків дітей з особливими освітніми потребами. Вибірка була зібрана через інтернет мережу (соціальні мережі, форуми і т.д). Середній вік батьків 38 років. Серед основних типів ООП зустрічаються РАС (17,1%), інтелектуальні порушення (16,3%), порушення мовлення (20,2%), емоційно-поведінкові труднощі (16,3%), також зустрічалися інші типи в меншій кількості.

Методи дослідження. Для реалізації мети роботи використано теоретичні, емпіричні та математико-статистичні методи. До теоретичних належать аналіз,

синтез, узагальнення та систематизація сучасних наукових джерел. Емпіричний блок представлений методиками GSE, GAD-7, PBA-UA і Brief-COPE-26 [1; 2; 51; 54; 58; 70]. Для статистичної обробки результатів доцільним є застосування описової статистики, кореляційного аналізу та процедур перевірки гіпотез із урахуванням характеру розподілу даних; конкретний пакет статистичної обробки в наданих матеріалах не вказано. Психометрична придатність обраних інструментів для українського або сучасного міжнародного застосування підтверджена новітніми дослідженнями [1; 2; 18; 25; 70].

Теоретико-методологічна основа дослідження спирається на сучасні ресурсно-стресові підходи до батьківського благополуччя, у межах яких вигорання розглядається як наслідок дисбалансу між вимогами й ресурсами [40; 49; 52]; на соціально-когнітивну інтерпретацію самоефективності як внутрішнього регуляторного ресурсу [54]; а також на стрес-копінговий підхід, згідно з яким способи подолання труднощів модифікують психологічні наслідки хронічного навантаження [2; 17; 25]. Методолого-діагностичну основу забезпечують валідовані опитувальники для вимірювання тривожності, загальної самоефективності, батьківського вигорання і копінгу [1; 2; 51; 54; 58; 70].

Теоретична значущість та наукова новизна роботи полягає в уточненні уявлень про психологічні механізми батьківського вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами [19; 40; 49]. Новизна полягає у спробі інтегровано дослідити три змінні — тривожність, загальну самоефективність і батьківське вигорання — та розглянути копінг-стратегії не як фоновий опис, а як додатковий психологічний фактор, здатний конкретизувати співвідношення ризику і ресурсу [10; 11; 67; 71]. Для українського контексту така постановка проблеми є важливою, оскільки наявні валідні інструменти й розробки з психоедукації батьків поєднуються тут із фокусом саме на структурі взаємозв'язків між змінними, а не лише на фіксації симптомів [1; 2; 7; 70].

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані у психологічному консультуванні, психоедукації, групах підтримки та програмах профілактики батьківського вигорання для батьків дітей з

ООП [3; 7; 14]. Дані про взаємозв'язок тривожності, самоефективності та копінгу можуть бути покладені в основу програм, спрямованих на зниження хронічної напруги, розвиток відчуття контролю над складними життєвими обставинами, підтримку адаптивних стратегій подолання та підвищення психологічної стійкості батьків [10; 24; 67; 71]. Практичну доцільність такого напрямку підтверджують сучасні роботи, які наголошують на важливості соціальної підтримки, психоедукації та копінг-орієнтованих втручань для сімей дітей з ООП [7; 19; 24; 67].

Апробація роботи. Основні положення дослідження апробовано на XVII Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та науковців «Практична психологія у сучасному вимірі», тези доповідей, 21 квітня 2026 р., електронне видання, Дніпро, 2026, с. 204–206.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ, САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

1.1. Актуальність дослідження психологічного стану батьків дітей з особливими освітніми потребами

Сучасні наукові дослідження дають підстави розглядати батьківське вигорання не як варіант загального стресу чи депресивності, а як окремий ролеспецифічний синдром, що формується за умов хронічного дисбалансу між вимогами батьківства та доступними ресурсами [40; 51; 52]. Для батьків дітей з особливими освітніми потребами ця проблема є особливо значущою, оскільки саме в цій групі стабільно описуються підвищені рівні батьківського стресу, тривоги, доглядового навантаження та ризику вигорання [19; 24; 36; 67]. Особливість ситуації полягає в тому, що батьківство дитини з ООП часто потребує значно більшої емоційної, часової та організаційної залученості порівняно з типовими умовами виховання [7; 19]. Батьки змушені поєднувати виконання традиційних сімейних функцій із роллю координаторів освітніх, медичних, реабілітаційних та соціальних послуг, що суттєво збільшує навантаження на їхні психологічні ресурси [15; 19; 36]. У такому контексті самоефективність виступає внутрішнім ресурсом саморегуляції, а копінг-стратегії та соціальна підтримка — механізмами, що або послаблюють, або підсилюють деструктивний вплив тривожності на виснаження [24; 67; 71].

Проблематика психологічного стану батьків дітей з особливими освітніми потребами сьогодні перебуває на перетині клінічної, сімейної, спеціальної та соціальної психології [19; 67]. У публікаціях останніх років ця група сімей описується як така, що систематично стикається з підвищеним навантаженням: тривалим доглядом, невизначеністю прогнозу розвитку дитини, труднощами координації освітніх, медичних та реабілітаційних маршрутів, фінансовим тиском,

змінами трудової зайнятості батьків, дефіцитом часу на відновлення та ризиком соціальної ізоляції [15; 19; 36]. Крім того, багато батьків повідомляють про необхідність постійного моніторингу стану дитини, адаптації до змін у її розвитку та пошуку індивідуалізованих освітніх рішень [19; 24]. Такі умови можуть спричиняти тривале психоемоційне напруження, яке з часом переходить у хронічний стрес [11; 36; 66]. Саме тому аналіз тривожності, самоефективності та батьківського вигорання в цій популяції має не лише теоретичне, а й виразне прикладне значення для психологічного супроводу сім'ї, розроблення профілактичних програм і вдосконалення системи підтримки батьків [7; 19; 67].

Систематичний огляд A. W. Y. Cheng і C. Y. Y. Lai показав, що у сім'ях дітей з особливими освітніми потребами батьківський стрес пов'язаний із чотирма великими блоками чинників: характеристиками батьків, характеристиками дитини, особливостями сімейної взаємодії та системами соціальної й професійної підтримки [19]. Автори прямо вказують на роль копінг-умінь, сімейного функціонування та постійного підтримувального супроводу як ключових захисних чинників, а відсутність такої підтримки — як чинника ризику для психічного благополуччя батьків [19]. Важливим є й те, що соціальна підтримка розглядається не лише як зовнішній ресурс, а як фактор, що впливає на суб'єктивне сприйняття труднощів і здатність батьків ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями [24; 67]. Це важливо для поточної роботи, оскільки саме поєднання індивідуальних ресурсів і сімейно-соціального контексту визначає, чи трансформується хронічне напруження в генералізовану тривогу та вигорання [19; 24; 71].

У сучасній літературі батьківське вигорання описується як окремий синдром, відмінний від професійного вигорання та депресивної симптоматики [38; 39; 51]. На відміну від загального життєвого виснаження, воно прив'язане саме до батьківської ролі та включає інтенсивне виснаження, емоційне дистанціювання від дитини, втрату задоволення й наснаги від батьківства та контраст між теперішнім і попереднім образом себе як батька чи матері [51; 53]. Дослідники наголошують, що цей стан розвивається поступово і може тривалий час залишатися непоміченим як самим батьком або матір'ю, так і найближчим оточенням [40; 52]. Узагальнення

сучасних досліджень підтверджують клінічну і прогностичну самотійність цього конструкта та його значущі наслідки для батьків, дітей і сімейних стосунків [49; 50; 52]. Серед таких наслідків називають погіршення психологічного благополуччя батьків, зростання конфліктності в сім'ї, труднощі емоційної взаємодії з дитиною та зниження якості сімейного функціонування [27; 39; 69].

Окремий пласт новітніх робіт присвячений саме батькам дітей із порушеннями розвитку, інтелектуальними порушеннями, аутизмом, комплексними медичними або освітніми потребами [11; 21; 36; 46]. Хоча міжнародні джерела не завжди користуються терміном «особливі освітні потреби» у його українському нормативно-педагогічному значенні, вони описують близькі за змістом популяції: *children with disabilities*, *children with autism spectrum disorder*, *children with complex care needs*, *children with intellectual disability* [19; 36; 44]. Саме в цих групах фіксуються підвищені рівні доглядового тягара, вищі показники батьківського вигорання порівняно з контрольними групами та більша вразливість до тривожної симптоматики [11; 36; 66]. Дослідники пояснюють це необхідністю тривалого догляду, більшою відповідальністю за життєдіяльність дитини та постійною потребою адаптуватися до нових викликів, пов'язаних із її розвитком і навчанням [15; 19; 24].

Дослідження 2023–2025 років зміщують фокус із простого констатування стресу до аналізу механізмів його виникнення та підтримання. Показано, що між навантаженням і вигоранням стоять такі проміжні змінні, як батьківська самоефективність, шлюбне або партнерське задоволення, соціальна підтримка, набута ресурсність, особистісна витривалість, а також стиль копіngu [10; 24; 67; 71]. Усе більше уваги приділяється питанню того, чому за однакових зовнішніх умов одні батьки демонструють високий рівень психологічної адаптації, тоді як інші переживають виражене емоційне виснаження [49; 52; 67]. Це означає, що не сам факт складних умов автоматично веде до вигорання; вирішальним є те, як батьки інтерпретують ситуацію, наскільки вони вірять у власну здатність упоратися з нею і які способи подолання обирають [17; 24; 67; 71]. Саме тому вивчення

самоефективності та копінг-стратегій розглядається як перспективний напрям профілактики батьківського вигорання [24; 63; 67].

Отже, сучасні дослідження підтверджують, що самоефективність у батьків дітей з особливими потребами є важливим, але ще недостатньо інтегрованим у цілісні моделі батьківського благополуччя ресурсом [24; 54; 67]. Більшість досліджень аналізують окремо або батьківський стрес, або вигорання, або самооцінку власних можливостей, тоді як комплексні моделі взаємозв'язків між цими змінними представлені значно рідше [19; 49; 67]. Отже, тема дипломного дослідження є актуальною не лише з практичного, а й з теоретичного погляду: вона дозволяє поєднати три лінії, які часто вивчалися окремо, — тривожність, самоефективність і батьківське вигорання [11; 40; 67; 71]. Такий підхід створює підґрунтя для більш глибокого розуміння психологічних ресурсів батьків дітей з особливими освітніми потребами та розроблення ефективних програм психологічної підтримки [7; 19; 24; 67].

1.2. Теоретичне визначення основних понять дослідження: тривожність, самоефективність, батьківське вигорання та копінг-стратегії

У межах цього дослідження тривожність доцільно розуміти як відносно стійку схильність до переживання надмірного занепокоєння, напруження, очікування загрози та труднощів контролю над тривожними думками, що можуть набувати клінічно значущої форми [1; 58]. Для скринінгового вимірювання цього конструкта в сучасній прикладній психології використовується GAD-7, який у новітніх валідаційних дослідженнях демонструє стабільну однофакторну структуру та високі показники надійності [1; 58; 61]. Українська адаптація 2024 року спеціально враховує контекст воєнного стану та наголошує на принциповому розрізненні між патологічною тривожною симптоматикою і ситуативно обумовленою реакцією на хронічну небезпеку [1]. У контексті батьківства дітей з ООП тривожність набуває особливого значення, оскільки вона може бути пов'язана

не лише із загальним емоційним станом батьків, а й з переживаннями щодо розвитку, навчання, соціалізації та майбутнього дитини [11; 19; 67].

Самоефективність у цій роботі варто трактувати як генералізоване переконання особистості у власній спроможності ефективно діяти, долати труднощі та досягати бажаних результатів у ситуаціях підвищеного навантаження [54]. Для батьків дітей з особливими освітніми потребами це переконання набуває особливого значення, оскільки пов'язане не лише з поведінковою активністю, а й із переживанням контролю над ситуацією, готовністю шукати допомогу, здатністю витримувати невизначеність і зберігати послідовність у догляді та вихованні [24; 67]. У сучасних дослідженнях самоефективність розглядається як внутрішній психологічний ресурс, що може знижувати вплив стресорів на психоемоційний стан батьків [10; 24; 67]. Висока самоефективність може сприяти активнішому використанню конструктивних стратегій подолання, тоді як її зниження може посилювати відчуття безпорадності, невпевненості та перевантаження [24; 67; 71].

Батьківське вигорання — це не просто «втома від виховання», а синдром, сформований у межах батьківської ролі [38; 39; 51]. Сучасна модель РВА описує його через чотири взаємопов'язані компоненти: виснаження у батьківській ролі, емоційне дистанціювання від дитини, відчуття пересиченості/втрати сенсу батьківства та контраст із колишнім образом себе як батька чи матері [51; 53]. Саме така багатовимірна структура сьогодні є найбільш визнаною у міжнародній літературі й підтверджена в українській адаптації РВА-UA [51; 70]. Важливо, що батьківське вигорання розглядається як наслідок тривалого дисбалансу між вимогами батьківської ролі та доступними ресурсами, тому його вивчення потребує урахування не лише рівня стресу, а й ресурсів особистості, соціальної підтримки та способів подолання труднощів [40; 49; 52].

Копінг-стратегії доцільно визначати як когнітивні, емоційні та поведінкові способи регуляції стресу [17]. У сучасному психометричному підході Brief-COPE не редукується до єдиної універсальної факторної структури: навпаки, адаптаційні дослідження 2023–2024 років показують, що структура копінгу є чутливою до культурного й ситуаційного контексту [2; 25]. Тому для прикладного аналізу

виправданою є не лише робота з окремими шкалами, а й їхнє укрупнення у блоки, зокрема проблемно-фокусований, емоційно-фокусований та уникаючий копінг [2; 17; 71]. Проблемно-фокусований копінг пов'язаний із діями, спрямованими на розв'язання ситуації; емоційно-фокусований — із регуляцією емоційного стану, прийняттям і пошуком підтримки; уникаючий — із відстороненням від проблеми, запереченням або уникненням її активного розв'язання [2; 17; 25].

Для цієї теми важливим є також поняттєве розрізнення між «стресом», «тривожністю» та «вигоранням». Стрес позначає стан напруження у відповідь на вимоги середовища; тривожність — емоційно-когнітивний модус переживання загрози; вигорання — результат тривалої, некомпенсованої дії стресорів у ролі батька/матері [1; 40; 51; 58]. Саме тому тривожність може виступати не тотожною, а предикторною або медіаторною змінною щодо батьківського вигорання, особливо якщо поєднується з низькою самоефективністю та неадаптивним копінгом [10; 11; 49; 71]. Такий підхід дозволяє розглядати батьківське вигорання не ізольовано, а як результат взаємодії емоційного стану, особистісних ресурсів і способів подолання стресу, що є особливо важливим для аналізу психологічного стану батьків дітей з особливими освітніми потребами [19; 24; 67].

1.3. Теоретичні моделі взаємозв'язку тривожності, самоефективності, копінгу та батьківського вигорання

Ключовою сучасною рамкою для інтерпретації батьківського вигорання є модель балансу ризиків і ресурсів. Її центральна теза полягає в тому, що вигорання розвивається тоді, коли стрес-посилювальні чинники тривалий час переважають стрес-пом'якшувальні ресурси [40; 49]. Для батьків дітей з особливими освітніми потребами до першої групи можуть належати вища доглядова вимогливість, поведінкові труднощі дитини, невизначеність прогнозу, стигматизація, організаційні труднощі та дефіцит відновлення; до другої — самоефективність, ресурсність, підтримка партнера, соціальна підтримка, адаптивні копінг-стратегії [19; 24; 40; 67]. Згідно з цією моделлю, вирішальним є не абсолютний рівень

навантаження, а співвідношення між вимогами та доступними ресурсами. Саме тому навіть за подібних життєвих обставин різні батьки можуть демонструвати різний рівень психологічного благополуччя та стійкості до стресу [40; 49; 52].

Процесуальна модель I. Roskam і M. Mikolajczak уточнює динаміку цього процесу. Згідно з нею, емоційне виснаження є ранньою фазою батьківського вигорання; надалі воно прогнозує посилення емоційного дистанціювання та відчуття неефективності, які починають взаємно підкріплювати одне одного [52]. Автори наголошують, що батьківське вигорання не виникає миттєво, а формується поступово під впливом тривалого накопичення стресу та виснаження ресурсів [39; 52]. Для поточної дипломної теми це має принципове значення: зниження самоефективності можна розглядати не тільки як фоновий ресурс, а й як можливий елемент механізму розгортання вигорання. Втрата впевненості у власній здатності справлятися з труднощами може посилювати переживання безпорадності та прискорювати розвиток емоційного виснаження [10; 24; 67].

Емпіричні роботи 2024 року показують, що зв'язок між стресом і батьківським вигоранням не є лінійно «жорстким». У дослідженні Y. Aktu батьківська самоефективність медіювала зв'язок між батьківським стресом і батьківським вигоранням, а кількість дітей у домогосподарстві модифікувала силу цього ефекту [10]. Отримані результати підтвердили, що самоефективність виступає важливим психологічним механізмом, через який стрес впливає на емоційний стан батьків. Аналогічні висновки містяться й в інших сучасних роботах, де наголошується, що внутрішні ресурси особистості можуть послаблювати негативний вплив зовнішніх труднощів [24; 67]. Отже, для дослідження батьків дітей з ООП теоретично виправдано тестувати не лише прямі зв'язки, а й опосередковані шляхи між психологічними змінними.

Роль самоефективності як буферного ресурсу підтверджується й у спеціалізованих вибірках батьків дітей із порушеннями розвитку та особливими потребами [24; 67]. Сучасні дослідження показують, що висока впевненість у власних можливостях пов'язана з нижчим рівнем тривоги, меншою емоційною виснаженістю та кращою адаптацією до складних життєвих обставин [10; 24; 67].

Це особливо релевантно для дипломної теми, оскільки дозволяє концептуалізувати самоефективність не лише як прямий захисний фактор, а й як модератор зв'язку між психологічними стресорами та дезадаптивними наслідками. Іншими словами, однаковий рівень навантаження може по-різному впливати на батьків залежно від того, наскільки вони вірять у власну здатність упоратися з труднощами [24; 54; 67].

Соціальна підтримка в новітніх дослідженнях виконує щонайменше дві функції. По-перше, вона прямо пов'язана зі зниженням сімейного стресу і поліпшенням суб'єктивного благополуччя батьків дітей з особливими потребами [19; 24; 67]. По-друге, вона опосередковано підсилює самоефективність, тим самим зменшуючи ризик вигорання [24; 67]. Саме таку логіку описують і китайське дослідження щодо parenting stress and parenting efficacy, і турецька модель family stress, self-efficacy and perceived social support [24; 67]. Дослідники підкреслюють, що підтримка з боку партнера, родини, професійної спільноти та соціального оточення допомагає батькам ефективніше долати труднощі, знижує відчуття ізоляції та сприяє формуванню відчуття контролю над ситуацією [19; 24].

У контексті копіngu найбільш консистентним є розрізнення трьох рівнів. Проблемно-фокусований копінг спрямований на дію, планування, пошук рішень і здебільшого пов'язаний із вищим відчуттям контролю [2; 17]. Особи, які частіше використовують такі стратегії, зазвичай демонструють вищу психологічну адаптацію та нижчий рівень дистресу [24; 71]. Емоційно-фокусований копінг може бути як адаптивним, так і неоднорідним: прийняття, звернення по емоційну підтримку та позитивна переоцінка нерідко мають захисну функцію, натомість румінація або надмірне емоційне розрядження не завжди знижують дистрес [2; 17; 63]. Уникаючий копінг частіше пов'язують із накопиченням невирішеного напруження, відкладанням рішень і вищим ризиком тривожності та вигорання [17; 63; 71]. Українські адаптаційні роботи з Brief-COPE прямо вказують на гнучкість факторної структури опитувальника, але водночас підтверджують його валідність як інструмента вимірювання широкого спектра реакцій на стрес [2].

У теоретичному плані це дозволяє сформулювати інтегративну модель: стресори, пов'язані з вихованням дитини з ООП → підвищення тривожності →

зниження переживання контролю та самоефективності → зростання ризику батьківського вигорання, тоді як соціальна підтримка та адаптивний копінг можуть переривати або послаблювати цей ланцюг [10; 24; 40; 67]. Уникаючий копінг, навпаки, імовірно посилює перехід від тривоги до вигорання [17; 63; 71]. Така модель узгоджується із сучасними ресурсно-стресовими підходами та дозволяє розглядати батьківське вигорання як результат взаємодії емоційних, когнітивних і поведінкових чинників, а не як наслідок окремого стресора [40; 49; 52]. Це створює теоретичне підґрунтя для подальшої емпіричної перевірки взаємозв'язків між тривожністю, самоефективністю, копінг-стратегіями та батьківським вигоранням у вибірці батьків дітей з особливими освітніми потребами.

1.4. Психодіагностичні методики дослідження та їх психометричне обґрунтування

У методичному блоці заявлений комплекс інструментів є теоретично узгодженим із предметом дослідження, оскільки кожна методика вимірює окрему ланку єдиної моделі: GAD-7 — вираженість тривожної симптоматики; GSE — генералізовану впевненість у здатності діяти ефективно; PBA-UA — рівень батьківського вигорання як ролеспецифічного синдрому; Brief-COPE — переважні способи подолання стресу [1; 2; 51; 54; 58; 70]. Така комбінація дозволяє аналізувати не лише прямі зв'язки, а й функціонування ресурсних та регуляторних механізмів [10; 24; 40; 67]. Використання декількох взаємодоповнювальних методик відповідає сучасним вимогам до комплексного дослідження психологічних явищ, оскільки дає можливість розглядати батьківське вигорання не ізольовано, а в системі його зв'язків із тривожністю, самоефективністю та копінг-поведінкою [40; 49; 52]. Саме тому обраний набір інструментів забезпечує як теоретичну, так і методичну цілісність дослідження.

PBA-UA нині є найсильніше обґрунтованим інструментом у вашому наборі саме для українського контексту. Валідація української версії була проведена на вибірці 1896 батьків; підтверджувальний факторний аналіз підтримав як

чотирифакторну, так і ієрархічну моделі, причому показники пристосування були високими: CFI і TLI — 0,99, RMSEA — 0,03 [70]. Внутрішня узгодженість також є дуже високою: α для загального балу 0,97; для підшкали виснаження — 0,94; дистанціювання — 0,78; пересичення роллю — 0,91; контрасту з попереднім образом себе — 0,92 [70]. Це робить РВА-UA методично виправданим базовим інструментом для емпіричної частини. Додатковою перевагою методики є її розроблення на основі сучасної концепції батьківського вигорання, яка розглядає цей феномен як окремий психологічний синдром, а не різновид загального стресу чи депресії [39; 51]. Саме тому результати, отримані за допомогою РВА-UA, дозволяють більш точно оцінити специфічні труднощі, пов'язані саме з виконанням батьківської ролі [49; 70].

GAD-7 має дві важливі підстави для використання. По-перше, українська адаптація 2024 року засвідчила високу психометричну придатність інструмента на великій вибірці цивільних українців 17–75 років, підтвердила excellent internal consistency, ретестову надійність, конструктивну та критеріальну валідність і відповідність однофакторній моделі [1]. По-друге, сучасні міжнародні психометричні дослідження також підтримують однофакторне рішення, високу внутрішню узгодженість та інваріантність між статтю і віковими групами [58; 61]. Для вашої роботи це означає, що сумарний бал GAD-7 може інтерпретуватися як цілісний показник вираженості тривожної симптоматики. Особливо важливим це є в контексті дослідження батьків дітей з ООП, оскільки саме тривожність часто виступає одним із центральних психологічних чинників ризику розвитку емоційного виснаження та батьківського вигорання [11; 49; 71]. Крім того, короткий формат опитувальника робить його зручним для використання в дослідженнях, де застосовується комплекс психодіагностичних методик [1; 58].

General Self-Efficacy Scale залишається методикою з дуже високою міжнародною визнаністю, однак у вашому випадку слід розрізняти дві площини. Як інструмент загальної самоефективності шкала має сучасні підтвердження валідності й надійності в різних культурних адаптаціях [18; 31]. У дослідженні різних вибірок дорослого населення було показано прийнятні показники

внутрішньої узгодженості та конструктивної валідності шкали, а також підтверджено її відповідність однофакторній структурі [18; 31]. Окремі психометричні дослідження також підтверджують стабільність шкали в різних соціокультурних контекстах, що свідчить про універсальність самого конструкта самооефективності [18; 54]. Разом із тим у доступному рецензованому корпусі 2020–2026 років окремі психометричні показники саме української версії GSE, адаптованої І. Галецькою, виявити не вдалося; отже, її використання в роботі доцільно обґрунтовувати через сучасні міжнародні валідаційні дослідження самої шкали та через концептуальну релевантність конструкта [18; 31; 54]. Водночас саме поняття самооефективності посідає важливе місце у сучасних моделях психологічної адаптації батьків дітей з особливими потребами, оскільки пов'язане з відчуттям контролю, впевненістю у власних силах та готовністю долати труднощі [10; 24; 67].

Brief-COPE у вашому дизайні виконує не другорядну, а пояснювальну функцію. Українська адаптація продемонструвала достатньо високу внутрішню валідність і надійність, а також високу тест-ретестову стабільність [2]. Подальша українська модифікація Brief-COPE-26 2024 року, протестована на вибірці 1101 респондента, підтвердила високу внутрішню узгодженість, ретестову надійність і конвергентну валідність, хоча водночас показала, що оптимальна факторна структура є не абсолютно фіксованою, а варіює залежно від контексту [2]. Саме це робить аналітично коректним використання узагальнених блоків копінг у вашій роботі. Крім того, сучасні дослідження показують, що різні типи копінг-стратегій можуть по-різному впливати на ризик розвитку тривожності та батьківського вигорання [17; 63; 71]. Проблемно-фокусований копінг зазвичай пов'язаний із більш сприятливими показниками адаптації, тоді як уникаючі стратегії частіше асоціюються з накопиченням стресу та психологічним виснаженням [17; 63]. Саме тому включення Brief-COPE до батареї методик дозволяє не лише описати індивідуальні способи подолання труднощів, а й пояснити механізми взаємозв'язку між тривожністю, самооефективністю та вигоранням [2; 17; 71].

Таким чином, усі чотири використані методики мають достатнє теоретичне та психометричне підґрунтя для застосування у бакалаврському дослідженні [1; 2; 18;

51; 58; 70]. Їх поєднання дозволяє комплексно оцінити як негативні аспекти психологічного функціонування батьків дітей з особливими освітніми потребами (тривожність і вигорання), так і ресурси адаптації (самоефективність і копінг-стратегії) [10; 24; 40; 67]. Такий підхід відповідає сучасним тенденціям психологічної науки, які орієнтовані не лише на виявлення факторів ризику, а й на пошук ресурсів психологічної стійкості та адаптації [40; 49; 67].

У таблиці 1.1. узагальнено психометричні підстави застосування методик у бакалаврському дослідженні.

Таблиця 1.1.

Методики вибрані для проведення дослідження

Методика	Що вимірює	Сучасні психометричні підстави	Аргумент для використання у темі дослідження
GSE	Генералізована самоефективність	Сучасні культурні валідації підтверджують прийнятну/добру надійність і валідність;	Дає змогу оцінити внутрішній ресурс контролю, компетентності та витривалості
GAD-7	Вираженість симптомів генералізованої тривоги	Українська адаптація 2024 р. підтвердила високу психометричну придатність; міжнародні дослідження — однофакторність та високу надійність	Дає стислий і валідний індикатор тривожності як потенційного предиктора вигорання
PBA- UA	Батьківське вигорання	Українська валідація: 4 фактори, дуже високі індекси пристосування, α загального балу 0,97	Найбільш релевантний інструмент саме для ролеспецифічного вигорання
Brief-COPE	Копінг-стратегії	Українська адаптація 2023 і модифікація 2024 підтверджують валідність, ретестову стабільність, але й культурну варіативність факторної структури	Дозволяє пояснити, через які стратегії стрес переходить у тривогу та вигорання

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку тривожності, самоефективності та батьківського вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами. Розгляд сучасних наукових підходів дозволив встановити, що психологічний стан батьків дітей з ООП є складним багатокомпонентним явищем, яке формується під впливом індивідуальних, сімейних, соціальних та організаційних чинників. Особливе значення мають хронічне доглядове навантаження, невизначеність щодо майбутнього дитини, труднощі взаємодії з освітніми та реабілітаційними установами, дефіцит часу на відновлення, а також ризик соціальної ізоляції.

Встановлено, що батьківське вигорання доцільно розглядати як окремий ролеспецифічний синдром, а не як різновид загального стресу, втоми або депресивного стану. Його ключовими проявами є емоційне виснаження у батьківській ролі, емоційне дистанціювання від дитини, втрата задоволення від батьківства та відчуття контрасту між теперішнім і попереднім образом себе як батька чи матері. Для батьків дітей з особливими освітніми потребами ризик формування такого стану є особливо значущим через тривалість і багаторівневість навантаження, пов'язаного з вихованням, навчанням, доглядом і супроводом дитини.

У процесі теоретичного аналізу було уточнено зміст основних понять дослідження. Тривожність розглядається як емоційно-когнітивний стан, пов'язаний із переживанням загрози, напруженням, надмірним занепокоєнням і труднощами контролю тривожних думок. Самоефективність визначається як узагальнене переконання особистості у власній здатності діяти ефективно, долати труднощі та впливати на життєві обставини. Копінг-стратегії розглядаються як способи когнітивної, емоційної та поведінкової регуляції стресу, серед яких у межах дослідження виокремлено проблемно-фокусований, емоційно-фокусований та уникаючий копінг.

Теоретичний аналіз показав, що взаємозв'язок між тривожністю, самоефективністю та батьківським вигоранням може бути пояснений через модель балансу ризиків і ресурсів. Відповідно до цієї моделі, батьківське вигорання формується тоді, коли вимоги батьківської ролі тривалий час перевищують доступні психологічні, соціальні та часові ресурси. У цьому контексті тривожність може посилювати ризик емоційного виснаження, тоді як самоефективність, соціальна підтримка та адаптивні копінг-стратегії можуть виконувати ресурсну й захисну функцію.

Визначено, що самоефективність має особливе значення для психологічного благополуччя батьків дітей з ООП, оскільки вона пов'язана з відчуттям контролю, здатністю витримувати невизначеність, готовністю шукати допомогу та послідовно діяти у складних життєвих обставинах. Низький рівень самоефективності може посилювати переживання безпорадності, підвищувати вразливість до тривожності та сприяти формуванню батьківського вигорання. Натомість вища самоефективність може розглядатися як внутрішній психологічний ресурс, що знижує ризик виснаження.

Проаналізовано роль копінг-стратегій у подоланні стресу батьками дітей з особливими освітніми потребами. Проблемно-фокусований копінг пов'язаний із активними діями, плануванням і пошуком рішень; емоційно-фокусований копінг — із регуляцією емоційного стану, прийняттям, пошуком підтримки та переосмисленням ситуації; уникаючий копінг — із відстороненням від проблеми, запереченням або відкладанням її розв'язання. Теоретично обґрунтовано, що адаптивні копінг-стратегії можуть послаблювати вплив тривожності на батьківське вигорання, тоді як уникаючі стратегії можуть сприяти накопиченню напруження.

Обґрунтовано доцільність використання комплексу психодіагностичних методик, що відповідають предмету дослідження: GAD-7 для оцінки рівня тривожності, GSE для вимірювання загальної самоефективності, PBA-UA для визначення рівня батьківського вигорання та Brief-COPE для аналізу копінг-стратегій. Зазначені методики дозволяють комплексно дослідити як основні

психологічні стани батьків, так і ресурсні механізми, що можуть бути пов'язані з підвищенням або зниженням ризику батьківського вигорання.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують актуальність емпіричного вивчення взаємозв'язку тривожності, самоефективності, копінг-стратегій та батьківського вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами. Теоретично обґрунтованою є модель, у якій тривожність розглядається як чинник, прямо пов'язаний із підвищенням ризику батьківського вигорання, самоефективність — як внутрішній ресурс, пов'язаний зі зниженням цього ризику, а копінг-стратегії — як механізми, що можуть або послаблювати, або посилювати вплив стресу на психоемоційний стан батьків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ, САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

2.1. Цілі, організація та завдання емпіричного дослідження

У даному розділі буде розкрито результати емпіричного дослідження, спрямованого на встановлення характеру взаємозв'язку між рівнем тривожності, загальної самоефективності та батьківського вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами. Окрему увагу приділено аналізу копінг-стратегій, які використовують батьки у процесі подолання щоденних труднощів, пов'язаних із вихованням, навчанням і супроводом дитини з ООП.

У ході дослідження було висунуто ряд гіпотез.

Концептуальна гіпотеза ґрунтується на припущенні про те, що тривожність, самоефективність та батьківське вигорання є взаємопов'язаними психологічними характеристиками, які відображають особливості емоційного стану, внутрішніх ресурсів та способів подолання стресу у батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Емпіричні гіпотези:

- Чим вищим є рівень тривожності у батьків дітей з особливими освітніми потребами, тим вищим буде рівень батьківського вигорання.
- Чим вищим є рівень загальної самоефективності батьків, тим нижчим буде рівень батьківського вигорання.
- Чим вищим є рівень загальної самоефективності батьків, тим нижчим буде рівень тривожності.
- Батьки, які частіше використовують проблемно-фокусований та емоційно-фокусований копінг, матимуть нижчі показники тривожності та батьківського вигорання.

- Батьки, які частіше використовують уникаючий копінг, матимуть вищі показники тривожності та батьківського вигорання.

Для досягнення поставленої мети нами було виконано такі завдання:

- Сформовано вибірку дослідження з батьків дітей з особливими освітніми потребами.
- Проведено психодіагностичне дослідження рівня загальної самооефективності, тривожності, батьківського вигорання та копінг-стратегій.
- Здійснено кількісний аналіз отриманих емпіричних даних за результатами методик GSE, GAD-7, PBA-UA та Brief-COPE.
- Визначено розподіл респондентів за рівнями самооефективності, тривожності, батьківського вигорання та особливостями використання копінг-стратегій.
- Проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками.
- Проаналізовано отримані результати та зіставлено їх із висунутими емпіричними гіпотезами.
- Сформульовано висновки щодо психологічних чинників, пов'язаних із батьківським вигоранням у батьків дітей з особливими освітніми потребами.

2.2. Характеристика вибірки та методів дослідження

У емпіричному дослідженні взяли участь 46 респондентів — батьків дітей з особливими освітніми потребами. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. До вибірки увійшли переважно матері дітей з ООП, що може бути пов'язано з тим, що саме жінки частіше беруть на себе основну частину щоденного догляду, організації навчання, комунікації з фахівцями та емоційного супроводу дитини [19; 36; 44].

Для дослідження було використано такі психодіагностичні методики: шкалу загальної самооефективності GSE Р. Шварцера і М. Єрусалема, опитувальник генералізованої тривожності GAD-7, опитувальник батьківського вигорання PBA-UA та українську адаптацію Brief-COPE [1; 2; 51; 54; 58; 70]. Отримані дані було

оброблено за допомогою кількісного аналізу, зокрема описової статистики, відсоткового розподілу та кореляційного аналізу за критерієм Пірсона.

Таблиця 2.1.

Соціально-демографічні характеристики вибірки (n = 46)

Характеристика	N	%
Стать батьків		
Жінки	45	97,8%
Чоловіки	1	2,2%
Сімейний стан		
У шлюбі/партнерстві	38	82,6%
Сам/сама	5	10,9%
Розлучена	1	2,2%
Чоловік військовий	1	2,2%
Вдова	1	2,2%
Зайнятість		
Працюю повний день	20	42,6%
Неповний день	10	21,3%
Не працюю	7	14,9%
У декреті/відпустці по догляду	7	14,9%
ФОП	1	2,1%
Самозайнята (працюю, коли є можливість)	1	2,1%
Працюю на себе	1	2,1%
Основні труднощі, які відчувають батьки (була можливість обрати декілька варіантів)		

Емоційне виснаження	35	10,1%
Постійна тривога за дитину	30	8,6%
Труднощі в організації щоденного догляду	13	3,7%
Труднощі у взаємодії з дитиною	19	5,5%
Труднощі, пов'язані з навчанням дитини	29	8,3%
Труднощі у спілкуванні з педагогами або фахівцями	9	2,6%
Нестача часу на себе та власний відпочинок	30	8,6%
Фізична втома	30	8,6%
Фінансові труднощі	20	5,7%
Недостатність підтримки з боку оточення	11	3,2%
Відчуття самотності або нерозуміння з боку інших	17	4,9%
Труднощі в поєднанні батьківських обов'язків з роботою	29	8,3%
Невпевненість щодо майбутнього дитини	34	9,8%
Труднощі в пошуку необхідної інформації або допомоги	12	3,4%
Труднощі з прийняттям особливостей дитини	6	1,7%
Конфлікти в сім'ї на тлі виховання дитини	7	2,0%
Труднощі з емоційною саморегуляцією	17	4,9%

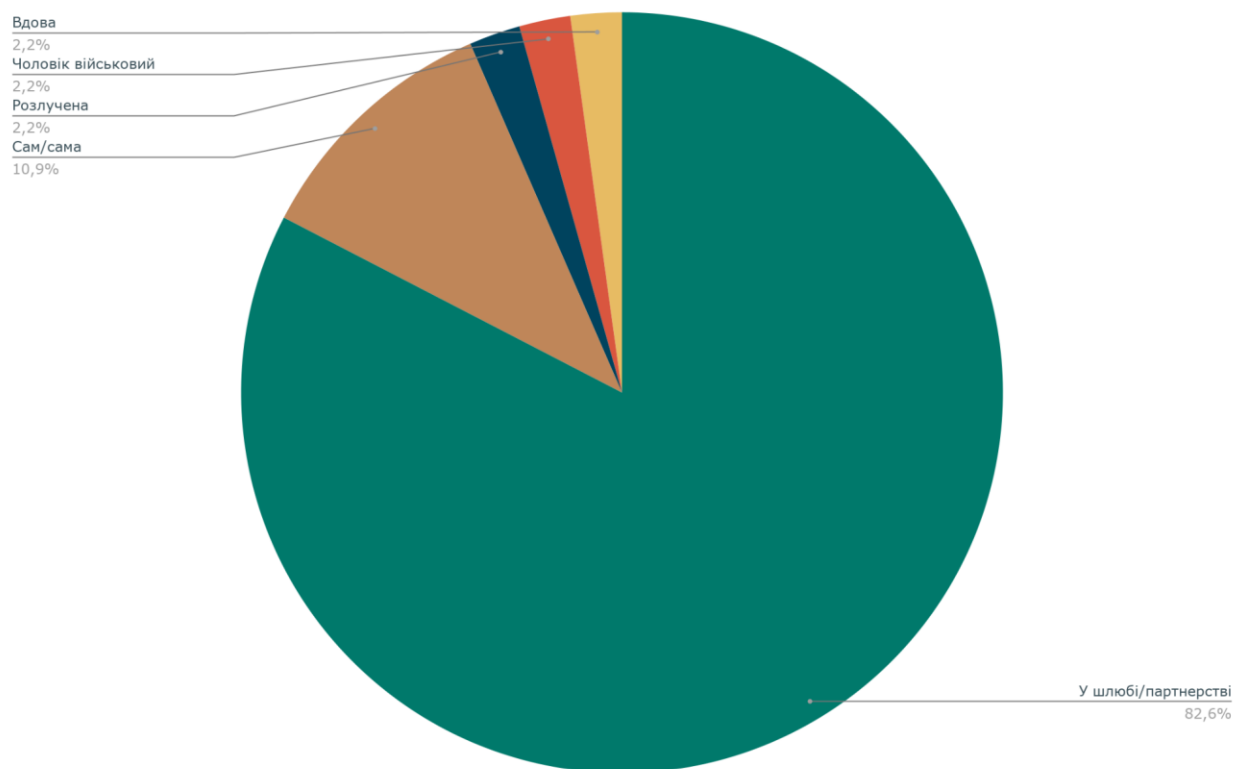


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за сімейним станом

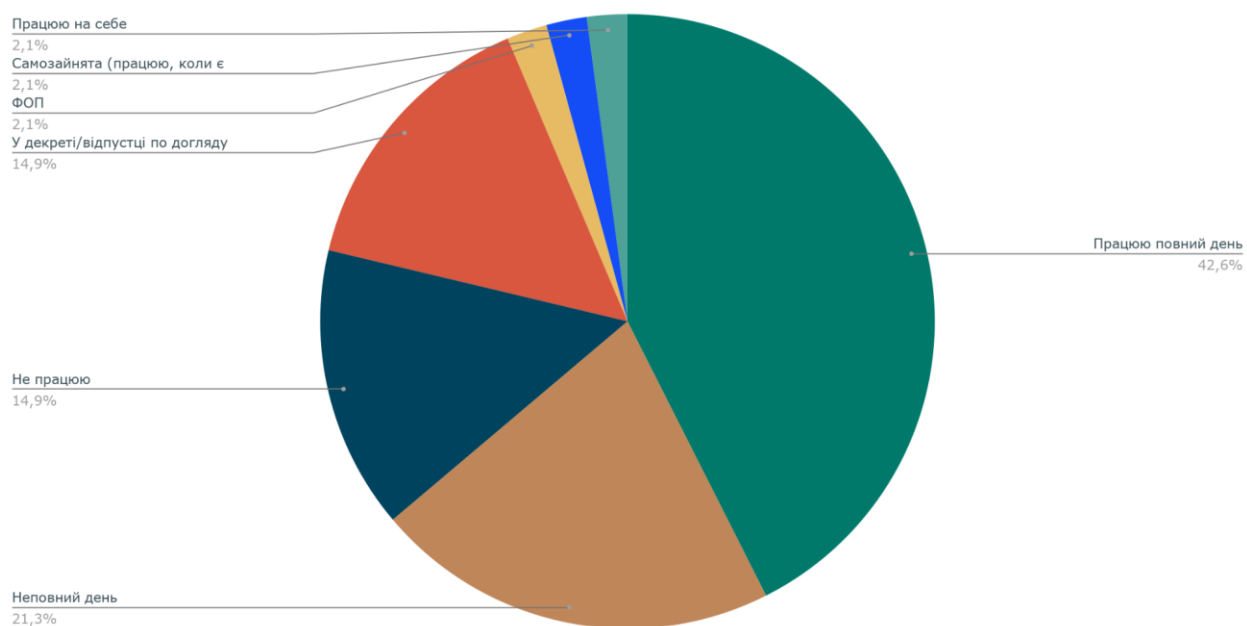


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за зайнятістю

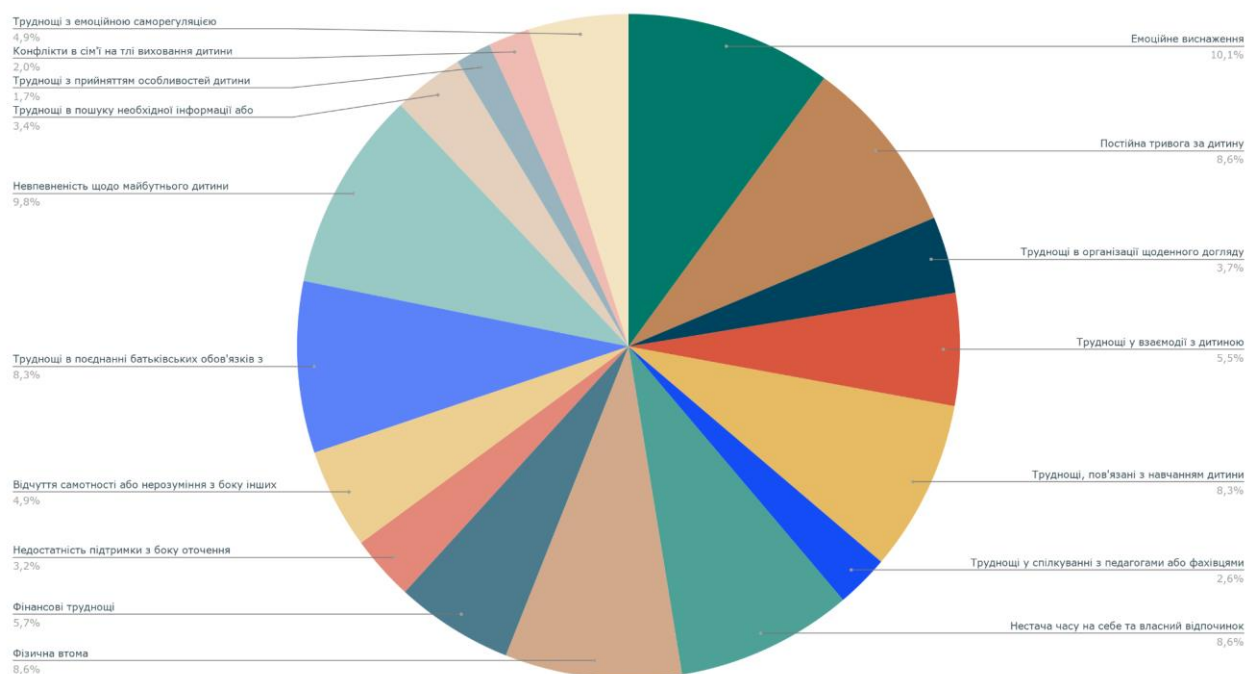


Рис. 2.3. Основні труднощі, які переживають батьки дітей з ООП

Більшість учасників мали дітей із порушеннями мовлення (20,2%), РАС (17,1%), Інтелектуальні та емоційно-поведінкові труднощі (16,3%). Як видно з таблиці, понад 80 % опитаних – батьки, які перебувають у парі (подружжя чи співмешканці). Найпоширеніші труднощі – емоційне та фізичне виснаження, сильні переживання щодо майбутнього дитини, що відображає потужний стресовий тягар у таких родин (про що повідомляли до 65–76 % батьків).

2.3. Описова статистика та розподіл рівнів показників

Вихідні результати опитувань було зведено у таблиці, де кожен респондент мав сумарні бали за кожною методикою. Отримані розподіли показують суттєві варіації.

- Розподіл саме-ефективності (GSE): 3 особи (6,5 %) – низький рівень, 11 (23,9 %) – нижче середнього, 12 (26,1 %) – середній, 17 (37 %) – вище середнього, 3 (6,5 %) – високий. Це свідчить про те, що більшість батьків мають доволі високий рівень впевненості у своїх силах. (Рис.2.4)

- Розподіл тривожності (GAD-7): 5 осіб (10,9 %) мали мінімальний рівень тривоги (0–4 балів), 13 (28,3 %) – легкий (5–9), 15 (32,6 %) – помірний (10–14), 13 (28,3 %) – високий (15+ балів). Стовпчаста діаграма (Рис.2.5) підтвердила, що значна частина вибірки перебуває на помірному рівні тривожності.
- Розподіл батьківського вигорання (РВА-UA): 16 осіб (34,8 %) не мають ознак батьківського вигорання, 6 осіб (13,0 %) мають низький ризик, 0 осіб (0 %) — помірний ризик, 8 осіб (17,4 %) — високий ризик, 2 особи (4,3 %) — ймовірне батьківське вигорання, 14 осіб (30,4 %) — сформоване батьківське вигорання. (Рис. 2.6)

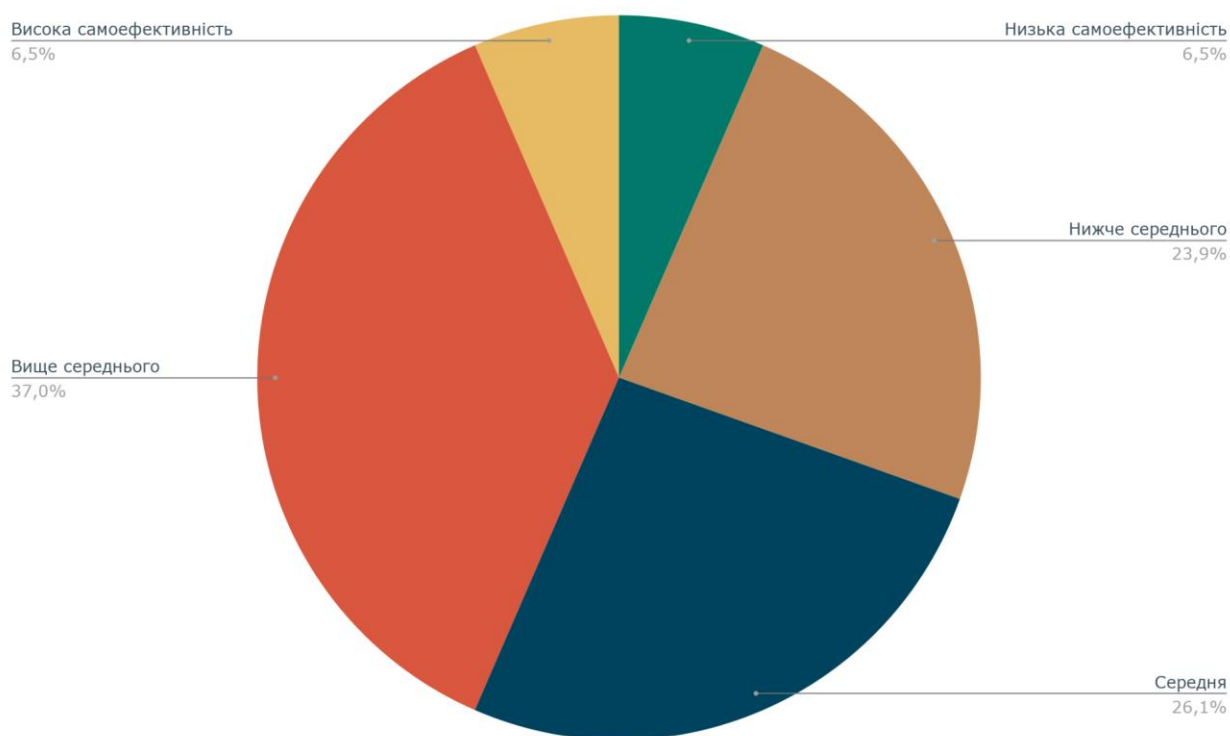


Рис. 2.4. Розподіл показників загальної самоєфективності серед досліджуваних

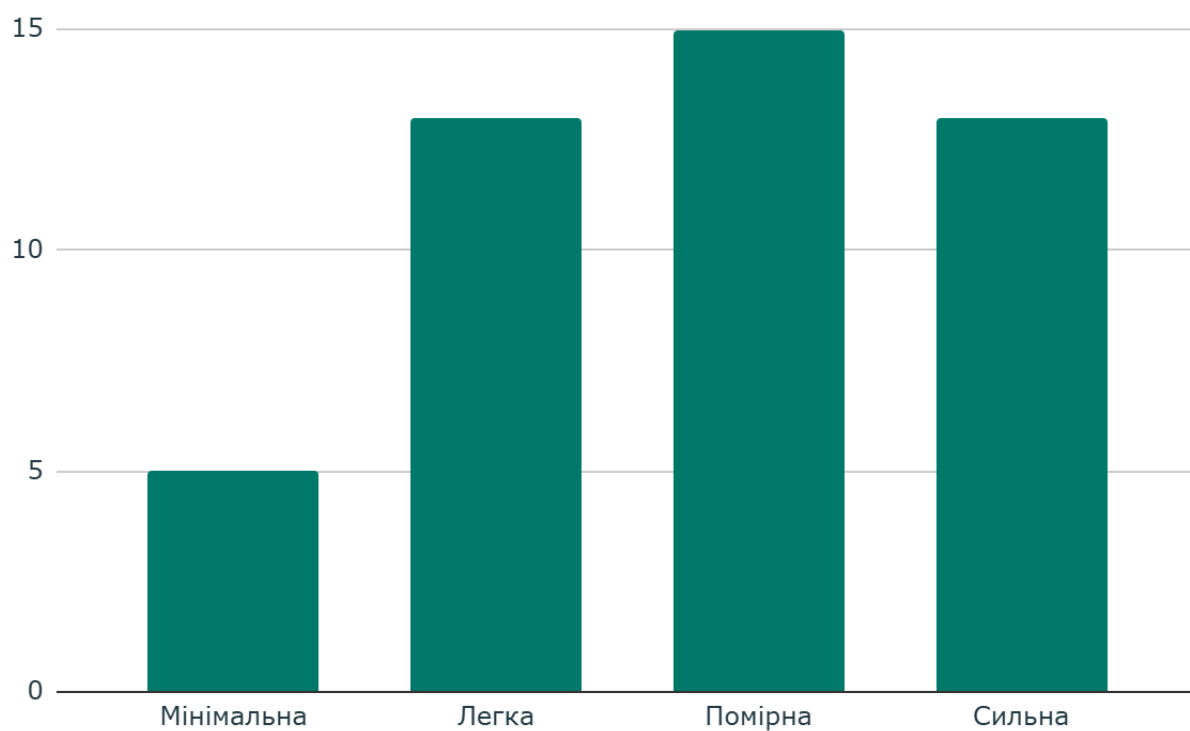


Рис. 2.5. Розподіл показників загальної тривожності серед досліджуваних

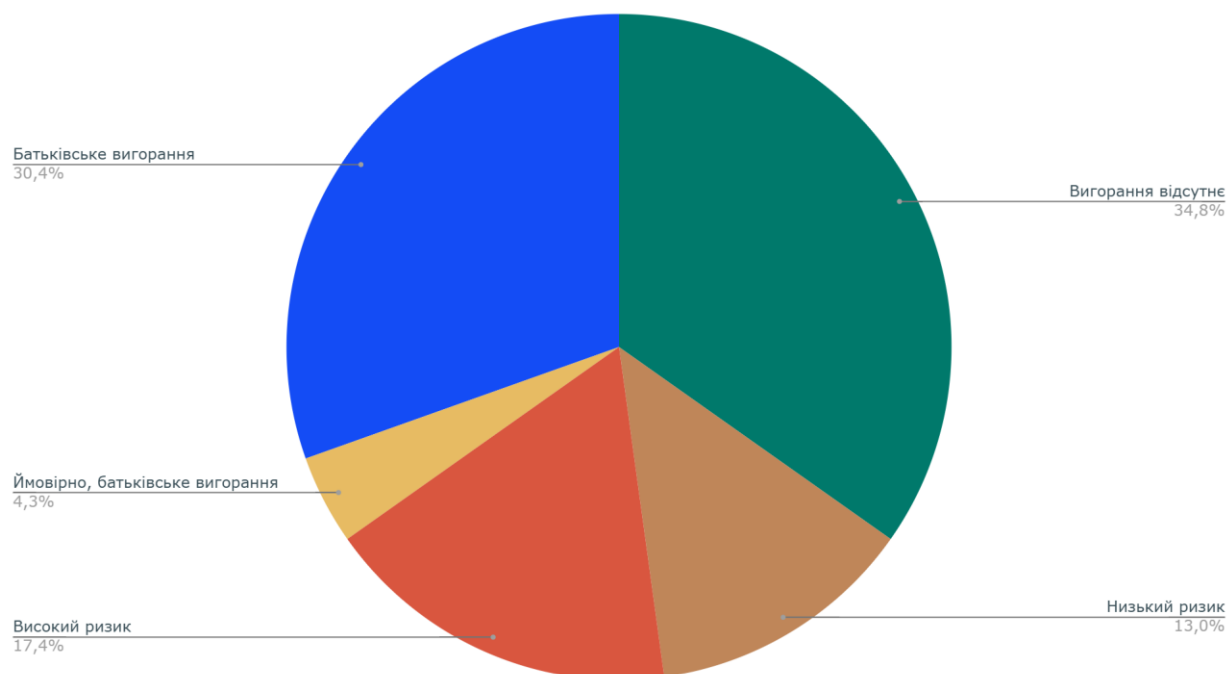


Рис. 2.6. Розподіл показників батьківського вигорання серед досліджуваних

2.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язку тривожності, самооефективності, батьківського вигорання та копінг-стратегій

Для перевірки емпіричних гіпотез, висунутих на початку дослідження, було здійснено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. До аналізу було включено показники за шкалою загальної самооефективності GSE, опитувальником тривожності GAD-7, загальним показником батьківського вигорання PBA-UA, а також трьома узагальненими блоками копінг-стратегій за Brief-COPE: проблемно-фокусованим, емоційно-фокусованим та уникаючим копінгом.

Для обґрунтування вибору методу кореляційного аналізу було проведено перевірку характеру розподілу даних за всіма досліджуваними шкалами. Оцінка здійснювалася на основі показників асиметрії та ексцесу, наведених у таблиці 2.2. Для шкал GSE, GAD-7, проблемно-фокусованого, емоційно-фокусованого та уникаючого копінгу значення асиметрії та ексцесу перебувають у межах від -1 до +1. Для шкали PBA-UA показники форми розподілу не перевищують критичного значення ± 2 , що є допустимим для вибірок середнього обсягу ($n = 46$). Отримані результати свідчать про близькість розподілу всіх змінних до нормального, що дає підстави для застосування параметричного коефіцієнта кореляції Пірсона.

Таблиця 2.2.

Аналіз розподілу вибірки

Критерій	GSE	GAD-7	PBA	Проблемно-фокусований копінг	Емоційно-фокусований копінг	Уникаючий копінг
Асиметрія	-0,37	-0,06	0,22	-0,81	0,04	-0,72
Ексцес	-0,18	-0,94	-1,24	0,49	-0,56	-0,29

Результати кореляційного аналізу подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

**Встановлення кореляційних зв'язків із використанням коефіцієнта
Пірсона між показниками GSE, GAD-7, PBA-UA та Brief-COPE у
досліджуваній групі батьків**

Показник	GSE	GAD-7	PBA загальний	Проблемн о- фокусован ий копінг	Емоційно- фокусован ий копінг	Уникаюч ий копінг
GSE	1	-0,22	-0,38	0,34	0,33	0,00
GAD-7	-0,22	1	0,83	0,07	-0,48	0,27
PBA загальний	-0,38	0,83	1	0,09	-0,56	0,25
Проблемн о- фокусован ий копінг	0,34	0,07	0,09	1	-0,15	0,06
Емоційно- фокусован ий копінг	0,33	-0,48	-0,56	-0,15	1	-0,14
Уникаючи й копінг	0,00	0,27	0,25	0,06	-0,14	1

Для вибірки обсягом $n = 46$ респондентів кількість ступенів свободи становить $df = 44$. Критичні значення коефіцієнта кореляції Пірсона для такої вибірки становлять $r = 0,291$ для рівня значущості $p \leq 0,05$ і $r = 0,376$ для рівня значущості $p \leq 0,01$. Відповідно, зв'язок між досліджуваними показниками вважається статистично підтвердженим на рівні $p \leq 0,05$, якщо отримане емпіричне значення коефіцієнта кореляції за модулем дорівнює або перевищує 0,291.

Виходячи з результатів кореляційного аналізу, найсильніший прямий зв'язок було встановлено між рівнем тривожності за GAD-7 та загальним показником

батьківського вигорання за РВА-UA ($r = 0,83$). Це свідчить про те, що зі зростанням тривожності підвищується і рівень батьківського вигорання. Оскільки отримане значення перевищує критичний показник для рівня $p \leq 0,01$, цей зв'язок можна вважати статистично значущим.

Між самоефективністю та батьківським вигоранням виявлено помірний зворотний зв'язок ($r = -0,38$), тобто вищий рівень самоефективності пов'язаний із нижчими проявами вигорання. Отримане значення за модулем перевищує критичний показник для рівня $p \leq 0,01$, що дозволяє розглядати цей зв'язок як статистично значущий. Також встановлено слабкий зворотний зв'язок між самоефективністю та тривожністю ($r = -0,22$), однак це значення не досягає критичного рівня статистичної значущості.

Емоційно-фокусований копінг має зворотний зв'язок із тривожністю ($r = -0,48$) та батьківським вигоранням ($r = -0,56$). Обидва показники перевищують критичне значення для рівня $p \leq 0,01$, що свідчить про статистично значущий характер цих зв'язків. Отримані результати можуть вказувати на ресурсне значення емоційно-фокусованого копіngu для батьків дітей з ООП.

Унікаючий копінг має слабкий прямий зв'язок із тривожністю ($r = 0,27$) та вигоранням ($r = 0,25$), однак ці значення не досягають критичного рівня статистичної значущості. Тому їх доцільно розглядати лише як тенденцію до прямого зв'язку, а не як статистично підтверджену закономірність.

Отже, отримані дані підтверджують наявність статистично значущого взаємозв'язку між тривожністю, самоефективністю, емоційно-фокусованим копіngом та батьківським вигоранням. Найбільш вираженим чинником, пов'язаним із вигоранням, є тривожність, тоді як самоефективність та емоційно-фокусований копінг можуть розглядатися як ресурсні показники, пов'язані зі зниженням проявів батьківського вигорання.

2.5. Порівняння з іншими дослідженнями

Отримані результати добре корелюють із сучасною літературою. Наприклад, К. S. Gawlik та В. М. Melnyk у дослідженні психічного здоров'я батьків показали, що батьківське вигорання пов'язане з психологічним станом батьків і поведінковими труднощами дітей [26]. Аналогічно, І. Сухіна відзначала, що батьки дітей з ООП часто мають вищий рівень емоційного виснаження порівняно з іншими групами [7]. Наша сильна кореляція тривожності і вигорання ($r=0,83$) підтверджує цей висновок.

Гіпотезу щодо зв'язку самоефективності та вигорання також підтверджують зарубіжні дані: Т. Yazicioğlu, А. Е. Sardohan Yildirim та Ö. Altındağ Kumaş встановили, що вища батьківська само-ефективність знижує рівень стресу та негативно корелює з поганим емоційним станом [67]. Подібні висновки зроблено й в інших дослідженнях: батьки з високою впевненістю у своїх силах відчувають менше перевантаження та депресії [10; 24]. Наш результат ($r=-0,38$) узгоджується з цим, натякаючи на роль самомотивації як ресурсного чинника.

Щодо копіngu, сучасні дослідження копіng-стратегій у контексті батьківського стресу і вигорання показують, що активні та адаптивні стратегії подолання можуть відігравати ресурсну роль у зниженні психологічного навантаження [2; 17; 25; 71]. Наші дані з емоційно-фокусованим копіngом співпадають із загальною тенденцією: ефективна емоційна регуляція (прийняття ситуації, пошук підтримки) захищає від надмірного стресу [63]. Водночас низький результат унікаючих стратегій не робить значного позитивного ефекту, а навпаки – має тенденцію до підвищення стресу (що загалом описано в психодослідженнях як найменш адаптивний стиль) [17; 71].

Зіставлення з літературою також показало: у багатьох роботах мами дітей із ООП описують вищі рівні щоденного стресу та викликів [19; 24; 36; 67]. Наші суб'єктивні дані підтверджують високі частоти виснаження та тривоги у батьків. Таким чином, емпіричний блок узгоджується з попередніми дослідженнями

(закордонними та вітчизняними) щодо патернів стресу і ресурсів у сім'ях з дітьми з ООП [7; 19; 40; 51; 53; 67; 70; 71].

Висновки другого розділу і практичні рекомендації

Отже, результати кореляційного аналізу частково підтверджують висунуті емпіричні гіпотези. Найбільш виражений статистично значущий прямий зв'язок було встановлено між рівнем тривожності та загальним показником батьківського вигорання ($r = 0,83$; $p \leq 0,01$), що підтверджує гіпотезу Н1. Це свідчить про те, що зі зростанням тривожності у батьків дітей з ООП підвищується рівень батьківського вигорання.

Гіпотеза Н2 підтвердилася частково. Було встановлено статистично значущий помірний зворотний зв'язок між самоефективністю та батьківським вигоранням ($r = -0,38$; $p \leq 0,01$), що дозволяє розглядати самоефективність як ресурсний показник, пов'язаний зі зниженням проявів вигорання. Водночас зв'язок між самоефективністю та тривожністю є слабким і не досягає рівня статистичної значущості ($r = -0,22$), тому його доцільно розглядати лише як тенденцію.

Гіпотеза щодо ресурсного значення емоційно-фокусованого копіngu отримала підтвердження. Емоційно-фокусований копінг має статистично значущий зворотний зв'язок із тривожністю ($r = -0,48$; $p \leq 0,01$) та батьківським вигоранням ($r = -0,56$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що використання стратегій емоційної регуляції, прийняття, пошуку підтримки та переосмислення ситуації може бути пов'язане зі зниженням тривожності й емоційного виснаження у батьків дітей з ООП.

Гіпотеза щодо зв'язку унікаючого копіngu з вищими показниками тривожності та вигорання не отримала статистичного підтвердження. Унікаючий копінг має слабкий прямий зв'язок із тривожністю ($r = 0,27$) та батьківським вигоранням ($r = 0,25$), однак ці показники не досягають критичного рівня статистичної значущості. Отже, їх можна інтерпретувати лише як тенденцію до погіршення психоемоційного стану за умови використання унікаючих стратегій.

Практичні рекомендації, сформульовані на основі отриманих результатів, мають бути спрямовані передусім на зниження тривожності, профілактику батьківського вигорання та розвиток ресурсних способів подолання стресу. Психологічна робота з батьками дітей з ООП може включати розвиток навичок емоційної регуляції, посилення самоефективності, навчання конструктивним копінг-стратегіям, а також організацію соціальної підтримки через групи взаємодопомоги, сімейне консультування та психоедукаційні програми.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено взаємозв'язок тривожності, самоефективності та батьківського вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами. Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження сформульовано такі висновки.

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що батьки дітей з особливими освітніми потребами перебувають в умовах підвищеного психологічного навантаження. Це навантаження пов'язане з необхідністю постійного супроводу дитини, організації її навчання, розвитку, лікування, реабілітації та соціальної адаптації. У таких умовах зростає ризик тривожних переживань, емоційного виснаження та формування батьківського вигорання.

Розкрито зміст основних понять дослідження. Тривожність розглянуто як психологічну характеристику, що відображає схильність до переживання напруження, занепокоєння та очікування несприятливих подій. Самоефективність визначено як переконаність особистості у власній здатності справлятися зі складними ситуаціями та досягати бажаного результату. Батьківське вигорання охарактеризовано як стан виснаження, що виникає у сфері батьківства внаслідок тривалого дисбалансу між вимогами батьківської ролі та наявними ресурсами.

Визначено психологічні особливості батьківства у родинах, які виховують дітей з ООП. До них належать підвищена відповідальність за розвиток і майбутнє дитини, необхідність постійної взаємодії з фахівцями, нестача часу на власне відновлення, емоційне напруження, фізична втома та переживання невизначеності. Ці чинники можуть створювати передумови для зростання тривожності та виснаження батьківських ресурсів.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що рівень самоефективності у вибірці має неоднорідний характер. Найбільша частина респондентів має рівень самоефективності вище середнього, що свідчить про наявність у значної частини батьків віри у власні сили. Водночас частина респондентів має низькі або нижче середнього показники самоефективності, що

може вказувати на потребу в психологічній підтримці, спрямованій на формування впевненості у власній здатності справлятися з труднощами.

Аналіз рівня тривожності показав, що більшість респондентів мають легкий, помірний або сильний рівень тривожних проявів. Особливо важливим є те, що помірний і сильний рівні тривожності виявлено у значної частини вибірки. Це свідчить про емоційну напруженість батьків дітей з ООП та підтверджує необхідність психологічного супроводу, спрямованого на зниження тривожності.

Дослідження батьківського вигорання показало, що частина респондентів не має ознак вигорання або має низький ризик, однак значна частина батьків перебуває у зоні високого ризику, ймовірного або сформованого батьківського вигорання. Це підтверджує практичну значущість проблеми та необхідність розробки профілактичних і корекційних заходів для підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Кореляційний аналіз дозволив уточнити характер взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Найсильніший статистично значущий прямий зв'язок було встановлено між тривожністю та батьківським вигоранням ($r = 0,83$; $p \leq 0,01$). Отже, підвищення рівня тривожності пов'язане зі зростанням проявів батьківського вигорання. Це дає підстави розглядати тривожність як один із ключових психологічних показників, пов'язаних із ризиком емоційного виснаження у батьків дітей з ООП.

Встановлено статистично значущий помірний зворотний зв'язок між самоефективністю та батьківським вигоранням ($r = -0,38$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що вища віра батьків у власну здатність справлятися зі складними життєвими ситуаціями пов'язана з нижчими проявами вигорання. Таким чином, самоефективність може розглядатися як ресурсний чинник психологічної адаптації. Водночас зв'язок між самоефективністю та тривожністю є слабким і не досягає рівня статистичної значущості ($r = -0,22$), тому його доцільно розглядати лише як тенденцію.

Аналіз копінг-стратегій показав, що емоційно-фокусований копінг має статистично значущий зворотний зв'язок із тривожністю ($r = -0,48$; $p \leq 0,01$) та

батьківським вигоранням ($r = -0,56$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про ресурсне значення стратегій, спрямованих на емоційну регуляцію, прийняття ситуації, пошук підтримки та переосмислення труднощів. Проблемно-фокусований копінг має помірний прямий зв'язок із самоефективністю, однак його зв'язки з тривожністю та батьківським вигоранням є дуже слабкими. Уникаючий копінг має слабкий прямий зв'язок із тривожністю та вигоранням, однак ці показники не досягають рівня статистичної значущості, тому можуть розглядатися лише як тенденція.

Отримані результати мають практичне значення для роботи практичних психологів, соціальних педагогів, фахівців інклюзивно-ресурсних центрів, освітніх установ і громадських організацій, які працюють із родинами дітей з ООП. Результати дослідження можуть бути використані для розробки психоедукаційних програм, індивідуальних і групових консультацій, тренінгів емоційної саморегуляції, програм профілактики батьківського вигорання та підвищення самоефективності батьків.

На основі проведеного дослідження доцільно рекомендувати впровадження програм психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами, спрямованих на зниження тривожності, розвиток навичок емоційної регуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, посилення самоефективності та профілактику батьківського вигорання. Особливу увагу варто приділяти батькам, які мають високий рівень тривожності, низьку самоефективність або вже демонструють ознаки вигорання.

Таким чином, мету кваліфікаційної роботи досягнуто, а поставлені завдання виконано. Висунуті емпіричні гіпотези отримали часткове підтвердження: підтверджено прямий зв'язок між тривожністю та батьківським вигоранням, а також зворотний зв'язок між самоефективністю й батьківським вигоранням. Підтверджено ресурсне значення емоційно-фокусованого копіngu. Водночас зв'язок між самоефективністю та тривожністю, а також зв'язки уникаючого копіngu з тривожністю і вигоранням не досягли рівня статистичної значущості, тому можуть розглядатися лише як тенденції. Проведене дослідження засвідчило, що тривожність, самоефективність та копінг-стратегії є важливими психологічними

показниками, пов'язаними з батьківським вигоранням у батьків дітей з особливими освітніми потребами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексіна Н., Герасименко О., Лавриненко Д., Савченко О. Українська адаптація шкали для оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7: досвід діагностики в умовах воєнного стану. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2024. № 11. С. 77–103. DOI: 10.32999/2663-970X/2024-11-5.
2. Алексіна Н., Лавриненко Д., Савченко О., Герасименко О. Brief COPE-26 Coping Scale: Ukrainian-Language Adaptation and Modification for Online Diagnostics. Insight: The Psychological Dimensions of Society. 2024. № 12. Р. 191–227. DOI: 10.32999/2663-970X/2024-12-18.
3. Бондаренко Н. Батьківське вигорання у контексті психологічного супроводу сімей, які виховують дітей з особливими освітніми потребами. Практична психологія у сучасному вимірі : тези доповідей XVII Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та науковців, м. Дніпро, 21 квіт. 2026 р. Дніпро, 2026. С. 204–206.
4. Мартиненко С. М. Психологічний супровід батьків дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. № 4. С. 45–49.
5. Миронова С. П. Психолого-педагогічний супровід дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі. Актуальні питання корекційної освіти. 2020. Вип. 16. С. 173–184.
6. Синьов В. М., Шеремет М. К. Сучасні тенденції розвитку спеціальної та інклюзивної освіти в Україні. Особлива дитина: навчання і виховання. 2020. № 2. С. 7–15.
7. Сухіна І. Психоедукація батьків дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни як напрям роботи психолога. Особлива дитина: навчання і виховання. 2023. Т. 111, № 3. С. 7–31. DOI: 10.33189/ectu.v111i3.144.

8. Шевців З. М. Психолого-педагогічні аспекти підтримки сімей, які виховують дітей з особливими освітніми потребами. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Вип. 35. С. 124–128.
9. Aguiar J., Matias M., Braz A. C. et al. Parental burnout and the COVID-19 pandemic: how Portuguese parents experienced lockdown measures. *Family Relations*. 2021. Vol. 70, No. 4. P. 927–938. DOI: 10.1111/fare.12558.
10. Aktu Y. The role of parenting stress on parenting self-efficacy and parental burnout among Turkish parents: a moderated mediation model. *BMC Psychology*. 2024. DOI: 10.1186/s40359-024-01980-7.
11. Alrahili N. Burnout and anxiety among parents of children with neurodevelopmental disorders: a cross-sectional study in Saudi Arabia. *Middle East Current Psychiatry*. 2023. Vol. 30. Article 58. DOI: 10.1186/s43045-023-00331-3.
12. Aunola K., Sorkkila M., Tolvanen A. Validity of the Finnish version of the Parental Burnout Assessment. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2020. Vol. 61, No. 5. P. 714–722.
13. Blanchard M. A., Heeren A. Why we should move from reductionism and embrace a network approach to parental burnout. *New Directions for Child and Adolescent Development*. 2020. Vol. 2020, No. 174. P. 159–168. DOI: 10.1002/cad.20377.
14. Brianda M.-E., Roskam I., Gross J. J. et al. Treating parental burnout: impact of two treatment modalities on burnout symptoms, emotions, hair cortisol, and parental neglect and violence. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2020. Vol. 89, No. 5. P. 330–332.
15. Cacioppo M., Bouvier S., Bailly R. et al. Emerging health challenges for children with physical disabilities and their parents during the COVID-19 pandemic: the ECHO French survey. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*. 2021. Vol. 64, No. 3. Article 101429. DOI: 10.1016/j.rehab.2020.08.001.
16. Calvano C., Engelke L., Di Bella J. et al. Families in the COVID-19 pandemic: parental stress, parent mental health and the occurrence of adverse childhood experiences

— results of a representative survey in Germany. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2022. Vol. 31. P. 1–13.

17. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4, No. 1. P. 92–100. DOI: 10.1207/s15327558ijbm0401_6.

18. Chen S., Bi K., Sun P. et al. Psychometric properties of the General Self-Efficacy Scale among Chinese university students. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 966584. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.966584.

19. Cheng A. W. Y., Lai C. Y. Y. Parental stress in families of children with special educational needs: a systematic review. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. Article 1198302. DOI: 10.3389/fpsyt.2023.1198302.

20. Çoban S. A., Şahin B. Parental burnout in mothers of children with special needs: the role of perceived social support and psychological resilience. *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 29510–29521.

21. Craig F., Operto F. F., De Giacomo A. et al. Parenting stress among parents of children with neurodevelopmental disorders. *Psychiatry Research*. 2020. Vol. 284. Article 112803.

22. Fegert J. M., Vitiello B., Plener P. L., Clemens V. Challenges and burden of the coronavirus 2019 pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2020. Vol. 14. Article 20. DOI: 10.1186/s13034-020-00329-3.

23. Fontanesi L., Marchetti D., Mazza C. et al. The effect of the COVID-19 lockdown on parents: a call to adopt urgent measures. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2020. Vol. 12, Suppl. 1. P. S79–S81. DOI: 10.1037/tra0000672.

24. Fu W., Li R., Zhang Y., Huang K. Parenting stress and parenting efficacy of parents having children with disabilities in China: the role of social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20, No. 3. Article 2133. DOI: 10.3390/ijerph20032133.

25. García F. E., Barraza-Peña C. G., Włodarczyk A., Alvear-Carrasco M., Reyes-Reyes A. Psychometric properties of the Brief-COPE for the evaluation of coping strategies in the Chilean population. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 2020. Vol. 33. Article 17. DOI: 10.1186/s41155-020-00147-1.
26. Gawlik K. S., Melnyk B. M. The mental health of parents during the COVID-19 pandemic: parental burnout and child behavior problems. *Journal of Pediatric Health Care*. 2021. Vol. 35, No. 4. P. 345–354.
27. Griffith A. K. Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Violence*. 2022. Vol. 37. P. 725–731. DOI: 10.1007/s10896-020-00172-2.
28. Hubert S., Aujoulat I. Parental burnout: when exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article 1021. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01021.
29. Kawamoto T., Furutani K., Alimardani M. Preliminary validation of Japanese version of the Parental Burnout Assessment and its relationship with perfectionism. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 321.
30. Kerr M. L., Rasmussen H. F., Fanning K. A., Braaten S. M. Parenting during COVID-19: a study of parents' experiences across gender and income levels. *Family Relations*. 2021. Vol. 70, No. 5. P. 1327–1342. DOI: 10.1111/fare.12571.
31. Kim J. E., Jiang Y.-H., Dee V. Psychometric Properties of General Self-Efficacy Scale Korean Version for Older Korean Immigrants with Diabetes: A Cross-Sectional Study in the United States. *Nursing Reports*. 2023. Vol. 13, No. 2. P. 844–854. DOI: 10.3390/nursrep13020074.
32. Li J., Bünning M., Kaiser T., Hipp L. Who suffered most? Parental stress and mental health during the COVID-19 pandemic in Germany. *Journal of Family Research*. 2022. Vol. 34, No. 1. P. 281–309. DOI: 10.20377/jfr-704.
33. Lin G.-X., Szczygieł D., Hansotte L., Roskam I., Mikolajczak M. Aiming to be perfect parents increases the risk of parental burnout, but emotional competence mitigates it. *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 1362–1370.

34. Liu Y., Chee J. H., Wang Y. Parental burnout and resilience intervention among Chinese parents during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 1034520. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1034520.
35. Marchetti D., Fontanesi L., Mazza C. et al. Parenting-related exhaustion during the Italian COVID-19 lockdown. *Journal of Pediatric Psychology*. 2020. Vol. 45, No. 10. P. 1114–1123. DOI: 10.1093/jpepsy/jsaa093.
36. Masi A., Mendoza Diaz A., Tully L. et al. Impact of the COVID-19 pandemic on the well-being of children with neurodevelopmental disabilities and their parents. *Journal of Paediatrics and Child Health*. 2021. Vol. 57, No. 5. P. 631–636. DOI: 10.1111/jpc.15285.
37. Matias M., Aguiar J., César F. et al. The COVID-19 pandemic and parental burnout: the role of parental demands and resources. *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 29630–29643.
38. Mikolajczak M., Gross J. J., Roskam I. Parental burnout: what is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*. 2019. Vol. 7, No. 6. P. 1319–1329. DOI: 10.1177/2167702619858430.
39. Mikolajczak M., Gross J. J., Roskam I. Beyond job burnout: parental burnout! *Trends in Cognitive Sciences*. 2021. Vol. 25, No. 5. P. 333–336. DOI: 10.1016/j.tics.2021.01.012.
40. Mikolajczak M., Roskam I. A theoretical and clinical framework for parental burnout: the Balance Between Risks and Resources model. *New Directions for Child and Adolescent Development*. 2020. Vol. 2020, No. 174. P. 65–83.
41. Mousavi S. F. Psychological well-being, marital satisfaction, and parental burnout during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Issues*. 2023. Vol. 44, No. 2. P. 371–391.
42. Neece C., McIntyre L. L., Fenning R. Examining the impact of COVID-19 in ethnically diverse families with young children with intellectual and developmental disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*. 2020. Vol. 64, No. 10. P. 739–749. DOI: 10.1111/jir.12769.

43. Nomaguchi K., Milkie M. A. Parenthood and well-being: a decade in review. *Journal of Marriage and Family*. 2020. Vol. 82, No. 1. P. 198–223. DOI: 10.1111/jomf.12646.
44. Padden C., James J. E. Stress among parents of children with and without autism spectrum disorder: a comparison involving physiological indicators and parent self-reports. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*. 2020. Vol. 32. P. 567–586.
45. Patrick S. W., Henkhaus L. E., Zickafoose J. S. et al. Well-being of parents and children during the COVID-19 pandemic: a national survey. *Pediatrics*. 2020. Vol. 146, No. 4. Article e2020016824. DOI: 10.1542/peds.2020-016824.
46. Patty N. J. S., van Meeteren K. M., Verdonk M., Ketelaar M., Schuengel C. Conceptualizing burnout from the perspective of parents of children with complex care needs. *PEC Innovation*. 2024. Vol. 5. Article 100321.
47. Pisula E., Porębowicz-Dörsmann A. Family functioning, parenting stress and quality of life in mothers and fathers of Polish children with high functioning autism or Asperger syndrome. *PLoS ONE*. 2020. Vol. 15, No. 10. Article e0239355.
48. Prime H., Wade M., Browne D. T. Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*. 2020. Vol. 75, No. 5. P. 631–643. DOI: 10.1037/amp0000660.
49. Ren X., Cai Y., Wang J., Chen O. A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24. Article 376. DOI: 10.1186/s12889-024-17829-y.
50. Roskam I., Aguiar J., Akgun E. et al. Parental burnout around the globe: a 42-country study. *Affective Science*. 2021. Vol. 2. P. 58–79. DOI: 10.1007/s42761-020-00028-4.
51. Roskam I., Brianda M.-E., Mikolajczak M. A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: the Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article 758. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00758.

52. Roskam I., Mikolajczak M. The slippery slope of parental exhaustion: a process model of parental burnout. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2021. Vol. 77. Article 101354. DOI: 10.1016/j.appdev.2021.101354.
53. Roskam I., Raes M.-E., Mikolajczak M. Exhausted parents: development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8. Article 163. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00163.
54. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale. Measures in health psychology: a user's portfolio. Causal and control beliefs / eds. J. Weinman, S. Wright, M. Johnston. Windsor : NFER-NELSON, 1995. P. 35–37.
55. Sorkkila M., Aunola K. Risk factors for parental burnout among Finnish parents: the role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*. 2020. Vol. 29. P. 648–659. DOI: 10.1007/s10826-019-01607-1.
56. Spinelli M., Lionetti F., Pastore M., Fasolo M. Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 1713. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01713.
57. Spinelli M., Lionetti F., Setti A., Fasolo M. Parenting stress during the COVID-19 outbreak: socioeconomic and environmental risk factors and implications for children emotion regulation. *Family Process*. 2021. Vol. 60, No. 2. P. 639–653.
58. Spitzer R. L., Kroenke K., Williams J. B. W., Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*. 2006. Vol. 166, No. 10. P. 1092–1097. DOI: 10.1001/archinte.166.10.1092.
59. Szczygieł D., Sekulowicz M., Kwiatkowski P., Roskam I., Mikolajczak M. Validation of the Polish version of the Parental Burnout Assessment. *Current Psychology*. 2020. Vol. 39. P. 414–427.
60. Taylor S., Landry C. A., Paluszek M. M. et al. COVID stress syndrome: concept, structure, and correlates. *Depression and Anxiety*. 2020. Vol. 37, No. 8. P. 706–714. DOI: 10.1002/da.23071.
61. Tomitaka S., Furukawa T. A. The GAD-7 and the PHQ-8 exhibit the same mathematical pattern of item responses in the general population: analysis of data from

the National Health Interview Survey. *BMC Psychology*. 2021. Vol. 9. Article 149. DOI: 10.1186/s40359-021-00657-0.

62. Van Bakel H. J. A., van Engen M. L., Peters P. et al. Validity of the Parental Burnout Assessment among Dutch employees. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 944006.

63. Vertsberger D., Roskam I., Talmon A. Emotion regulation and parental burnout: a systematic review. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 859971.

64. Vismara L., Sechi C., Lucarelli L. Reflective functioning, maternal attachment, mind-mindedness, and emotional availability in adolescent and adult mothers at infant 3 months. *Attachment & Human Development*. 2021. Vol. 23, No. 6. P. 760–777. DOI: 10.1080/14616734.2020.1751981.

65. Wu Q., Xu Y. Parenting stress and risk of child maltreatment during the COVID-19 pandemic: a family stress theory-informed perspective. *Developmental Child Welfare*. 2020. Vol. 2, No. 3. P. 180–196. DOI: 10.1177/2516103220967937.

66. Wulandari P. Y., Rachmawati M. A., Dewi T. K. Parental burnout, parenting stress, and psychological distress among parents of children with special needs. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*. 2022. Vol. 11, No. 3. P. 542–560.

67. Yazicioğlu T., Sardohan Yildirim A. E., Altındağ Kumaş Ö. Family stress and self-efficacy in parents of children with special needs: the regulatory role of perceived social support. *Children and Youth Services Review*. 2024. Vol. 163. Article 107804. DOI: 10.1016/j.childyouth.2024.107804.

68. Yıldırım M., Arslan G. Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current Psychology*. 2022. Vol. 41. P. 5712–5722. DOI: 10.1007/s12144-020-01177-2.

69. Yuan Y., Wang W., Song T., Li Y. The mechanisms of parental burnout affecting adolescents' problem behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 22. Article 15139. DOI: 10.3390/ijerph192215139.

70. Zbrodska A. et al. Validation of the Ukrainian version of the Parental Burnout Assessment. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 1059937. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1059937.
71. Zhang J., Wang L., Liu S., Yang Y., Fan J., Zhang Y. The relationship between parenting stress and parenting burnout in parents of children with autism: the chain mediating role of social support and coping strategies. *International Journal of Mental Health Promotion*. 2025. Vol. 27, No. 3. P. 287–302. DOI: 10.32604/ijmhp.2025.060064.
72. Zhang Q., Zhao M. Influence of co-parenting on parental burnout: a moderated mediation model. *Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 14, No. 3. Article 159. DOI: 10.3390/bs14030159.

ДОДАТКИ

Додаток А

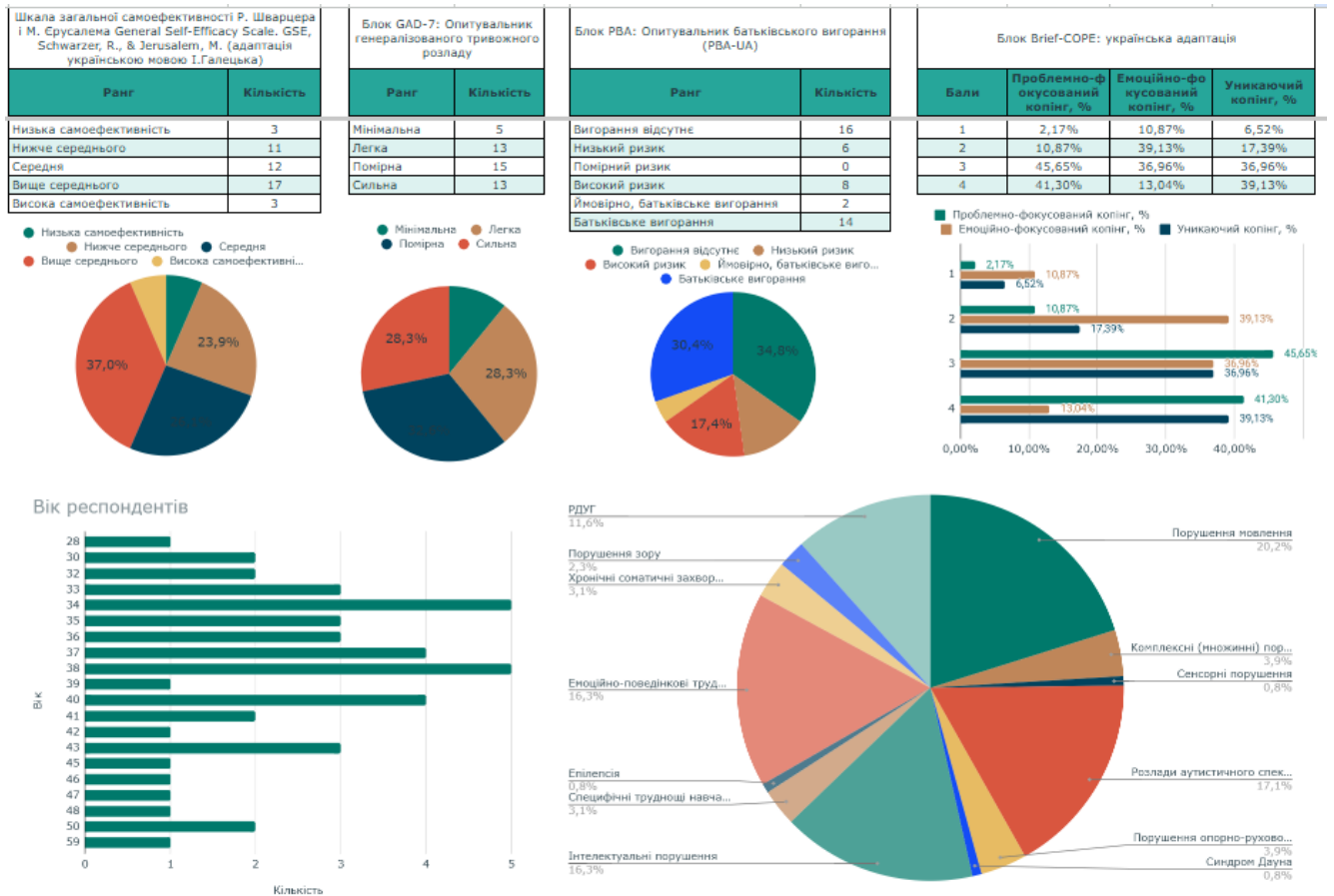
Інформація про вибірку. Супі бали.

Посилання на таблицю:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1oOTDbtbBCpyO7ECg4uERkAy5dyqw_eNKaYjhdRy1TVA/edit?usp=sharing

Ваш вік	Стать	Сімейний стан	Зайнятість	Вік дитини	Вік початку труднощів / встановлення діагнозу (якщо відомо)	Тип порушення / ООП (можна кілька варіантів)	Які основні труднощі у вихованні/навчанні/п овсяденному житті ви переживаєте зараз?	Результат за методикою GSE	Результат за методикою GAD-7	Результат за методикою PBA загальний	Проблемно-ф окусований копінг	Емоційно-фо кусований копінг	Уникаючий копінг
46	Жінка	У шлюбі/партнерс	Працюю повні	17	Молодий шкіль	Специфічні труднощі	Постійна тривога за дитин	30	16	42	3	3	4
50	Жінка	У шлюбі/партнерс	Не працюю	15	Раннє дитинств	Інтелектуальні пору	Емоційне виснаження, Пос	29	18	86	3	2	3
35	Жінка	У шлюбі/партнерс	Неповний день	10	Молодий шкіль	Порушення зору, Сп	Труднощі у взаємодії з дит	32	6	20	3	2	1
34	Жінка	У шлюбі/партнерс	Не працюю	10	Раннє дитинств	Порушення мовленн	Емоційне виснаження, Пос	34	2	9	4	4	3
40	Жінка	У шлюбі/партнерс	Працюю повні	12	Дошкільний вік	Порушення мовленн	Емоційне виснаження, Тру	28	9	89	3	3	3
38	Жінка	У шлюбі/партнерс	Працюю повні	11	Дошкільний вік	Порушення мовленн	Труднощі, пов'язані з навч	34	10	20	3	3	4
40	Жінка	У шлюбі/партнерс	Працюю повні	8	Дошкільний вік	Порушення мовленн	Труднощі в поведінці бать	34	3	0	4	3	2
43	Жінка	У шлюбі/партнерс	Працюю повні	5	Раннє дитинств	Порушення мовленн	Емоційне виснаження, Пос	31	7	24	2	4	2
35	Жінка	Сам/сама	Працюю повні	12	Раннє дитинств	Розлади аутистично	Емоційне виснаження, Пос	28	16	106	4	2	4
59	Жінка	Сам/сама	Працюю повні	16	Дошкільний вік	Інтелектуальні пору	Фізична втома, Фінансові т	24	0	9	4	2	1
50	Жінка	У шлюбі/партнерс	Працюю повні	15	Дошкільний вік	Інтелектуальні пору	Емоційне виснаження, Пос	34	7	11	3	4	4
45	Жінка	Сам/сама	Неповний день	15	Раннє дитинств	Розлади аутистично	Емоційне виснаження, Пос	28	10	69	3	2	3
43	Жінка	Сам/сама	Працюю повні	10	Раннє дитинств	Розлади аутистично	Емоційне виснаження, Пос	25	18	119	4	1	4
37	Жінка	Розлучена	Самозайнята (г	12	Дошкільний вік	Розлади аутистично	Емоційне виснаження, Тру	25	12	61	3	3	3
32	Жінка	Сам/сама	Працюю повні	7	Дошкільний вік	Порушення мовленн	Емоційне виснаження, Пос	32	14	69	4	2	4
36	Жінка	У шлюбі/партнерс	Не працюю	6	Дошкільний вік	Розлади аутистично	Емоційне виснаження, Пос	24	15	127	4	1	4
35	Жінка	У шлюбі/партнерс	У декреті/відпу	7	Раннє дитинств	Інтелектуальні пору	Емоційне виснаження, Пос	26	6	15	3	3	3
38	Жінка	У шлюбі/партнерс	Працюю повні	10	Дошкільний вік	РДУГ	Емоційне виснаження, Пос	37	14	37	4	4	4
28	Жінка	У шлюбі/партнерс	Догляд за дити	8	Дошкільний вік	Розлади аутистично	Емоційне виснаження, Тру	26	14	73	4	3	3
34	Жінка	У шлюбі/партнерс	Працюю повні	4	Раннє дитинств	Розлади аутистично	Емоційне виснаження, Пос	17	20	112	3	3	2
42	Жінка	У шлюбі/партнерс	У декреті/відпу	8	Раннє дитинств	Розлади аутистично	Емоційне виснаження, Пос	30	10	45	3	3	2
33	Жінка	У шлюбі/партнерс	Працюю повні 7 років	10	Раннє дитинств	Розлади аутистично	Емоційне виснаження, Пос	33	13	64	3	3	3
34	Жінка	У шлюбі/партнерс	Не працюю	5	Раннє дитинств	Порушення мовленн	Труднощі у взаємодії з дит	29	13	69	4	2	3
30	Жінка	У шлюбі/партнерс	Неповний день	8	Раннє дитинств	Розлади аутистично	Емоційне виснаження, Тру	29	3	15	4	3	4
37	Жінка	У шлюбі/партнерс	Працюю на себ	11	Раннє дитинств	Розлади аутистично	Труднощі в організації щод	36	5	13	4	4	3
48	Чоловік	У шлюбі/партнерс	Неповний день	10	Раннє дитинств	Розлади аутистично	Емоційне виснаження, Пос	16	16	111	2	1	4
37	Жінка	Вдова	У декреті/відпу	3,5	Раннє дитинств	Інтелектуальні пору	Нестача часу на себе та вл	24	14	42	3	3	2
38	Жінка	У шлюбі/партнерс	Не працюю	18	Раннє дитинств	Розлади аутистично	Емоційне виснаження, Тру	21	18	114	3	2	4
30	Жінка	У шлюбі/партнерс	Не працюю	4	Раннє дитинств	Розлади аутистично	Емоційне виснаження, Пос	22	9	43	3	2	4
38	Жінка	У шлюбі/партнерс	Працюю повні	14	Раннє дитинств	Розлади аутистично	Емоційне виснаження, Тру	40	6	6	4	2	4
34	Жінка	У шлюбі/партнерс	У декреті/відпу	3,4	Раннє дитинств	Порушення мовленн	Постійна тривога за дитин	30	12	38	4	2	1
37	Жінка	У шлюбі/партнерс	Не працюю	5	Дошкільний вік	РДУГ	Емоційне виснаження, Пос	34	18	95	4	1	3
33	Жінка	У шлюбі/партнерс	Неповний день	10	Молодий шкіль	РДУГ	Емоційне виснаження, Тру	22	3	30	1	4	2
41	Жінка	У шлюбі/партнерс	ФОП, декретна	4	Раннє дитинств	Інтелектуальні пору	Емоційне виснаження, Пос	31	6	15	3	3	2
36	Жінка	У шлюбі/партнерс	Працюю повні	10	Молодий шкіль	РДУГ, Емоційно-пове	Емоційне виснаження, Пос	20	12	88	3	2	2
39	Жінка	У шлюбі/партнерс	Працюю повні	15	Раннє дитинств	Інтелектуальні пору	Постійна тривога за дитин	22	11	83	4	3	4
47	Жінка	У шлюбі/партнерс	Працюю повні	11	Раннє дитинств	Розлади аутистично	Емоційне виснаження, Пос	35	17	79	3	2	3
34	Жінка	У шлюбі/партнерс	Неповний день	10	Раннє дитинств	Розлади аутистично	Нестача часу на себе та вл	33	6	3	2	3	4
41	Жінка	У шлюбі/партнерс	Працюю повні	15	Раннє дитинств	Розлади аутистично	Емоційне виснаження, Пос	13	7	29	2	2	4
36	Жінка	чоловік військови	Неповний день	9	Молодий шкіль	РДУГ	Емоційне виснаження, Пос	29	11	70	2	2	4
38	Жінка	У шлюбі/партнерс	Працюю повні	15	Раннє дитинств	Інтелектуальні пору	Емоційне виснаження, Пос	24	18	132	4	2	4
40	Жінка	У шлюбі/партнерс	Неповний день	11	Молодий шкіль	Емоційно-поведінко	Емоційне виснаження, Пос	25	6	10	4	3	3
43	Жінка	У шлюбі/партнерс	Працюю повні	10	Раннє дитинств	Розлади аутистично	Емоційне виснаження, Пос	21	21	90	3	1	3
40	Жінка	У шлюбі/партнерс	Неповний день	10	Раннє дитинств	Розлади аутистично	Емоційне виснаження, Пос	23	8	66	3	2	3
32	Жінка	У шлюбі/партнерс	Неповний день	5	Раннє дитинств	Розлади аутистично	Емоційне виснаження, Пос	30	19	125	3	3	3
33	Жінка	У шлюбі/партнерс	У декреті/відпу 6 років	8	Раннє дитинств	Розлади аутистично	Емоційне виснаження, Тру	34	11	110	4	2	3

Аналіз вибірки та загальні бали за методиками



Статистичний аналіз вибірки

Гіпотези: H0: Статистично-значущого зв'язку між показниками не існує H1: Існує прямий статистично значущий зв'язок між показниками H2: Існує зворотній статистично-значущий зв'язок між показниками

Показник	GSE	GAD-7	PBA загальний	Проблемно-фокусований копінг	Емоційно-фокусований копінг	Унікаючий копінг
GSE	1	-0,22	-0,38	0,34	0,33	0,00
GAD-7	-0,22	1	0,83	0,07	-0,48	0,27
PBA загальний	-0,38	0,83	1	0,09	-0,56	0,25
Проблемно-фокусований копінг	0,34	0,07	0,09	1	-0,15	0,06
Емоційно-фокусований копінг	0,33	-0,48	-0,56	-0,15	1	-0,14
Унікаючий копінг	0,00	0,27	0,25	0,06	-0,14	1

Значення r	Як розуміти
0,00-0,09	зв'язок відсутній
0,10-0,29	слабкий зв'язок
0,30-0,49	помірний зв'язок
0,50-0,69	помітний/досить сильний зв'язок
0,70-0,89	сильний зв'язок
0,90-1,00	дуже сильний зв'язок

Пара показників	Характер зв'язку
GSE — GAD-7	слабкий негативний зв'язок
GSE — PBA загальний	помірний негативний зв'язок
GSE — проблемно-фокусований копінг	помірний позитивний зв'язок
GSE — емоційно-фокусований копінг	помірний позитивний зв'язок
GSE — унікаючий копінг	зв'язок відсутній
GAD-7 — PBA загальний	сильний позитивний зв'язок
GAD-7 — проблемно-фокусований копінг	зв'язок відсутній або дуже слабкий
GAD-7 — емоційно-фокусований копінг	помірний негативний зв'язок
GAD-7 — унікаючий копінг	слабкий позитивний зв'язок
PBA загальний — проблемно-фокусований копінг	зв'язок відсутній або дуже слабкий
PBA загальний — емоційно-фокусований копінг	помітний негативний зв'язок
PBA загальний — унікаючий копінг	слабкий позитивний зв'язок
Проблемно-фокусований копінг — емоційно-фокусований	слабкий негативний зв'язок
Проблемно-фокусований копінг — унікаючий копінг	зв'язок відсутній
Емоційно-фокусований копінг — унікаючий копінг	слабкий негативний зв'язок

Бланк опитувальника

**Взаємозв'язок тривожності, самоефективності та
батьківського вигорання у батьків дітей з особливими освітніми
потребами**

Блок 1. Дані респондента

Шановні батьки!

Запрошую Вас взяти участь в опитуванні, яке проводиться в межах кваліфікаційної роботи бакалавра за спеціальністю «Психологія». Метою дослідження є вивчення особливостей стресостійкості батьків дітей з особливими освітніми потребами, а також чинників, що можуть впливати на їхній емоційний стан і способи подолання стресу.

Опитування є анонімним. Усі отримані відповіді будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукового аналізу в межах бакалаврської роботи. Особисті дані, за якими можна було б ідентифікувати учасників, не збираються.

Участь в опитуванні є добровільною. Ви можете відмовитися від проходження форми на будь-якому етапі. У дослідженні немає правильних чи неправильних відповідей — важливо, щоб Ваші відповіді були щирими та відображали Ваш власний досвід.

Орієнтовний час заповнення форми — 20–30 хвилин.

Буду щиро вдячна за Вашу участь та приділений час. Ваші відповіді є важливими для дослідження та допоможуть краще зрозуміти потреби батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Дякую за співпрацю.

- *Я погоджуюся брати участь.*

Ваш вік

Стать

- Жінка
- Чоловік

Сімейний стан

- У шлюбі/партнерстві
- Сам/сама
- Інше: _____

Зайнятість

- Працюю повний день
- Неповний день
- Не працюю
- У декреті/відпустці по догляду
- Інше: _____

Вік дитини

Вік появи перших труднощів / встановлення діагнозу (якщо відомо)

- Раннє дитинство (до 3 років)
- Дошкільний вік (3-6 років)
- Молодший шкільний вік (6-10 років)
- Підлітковий вік (11-17 років)

Тип порушення / ООП (можна кілька варіантів)

- Розлади аутистичного спектра (РАС)
- Інтелектуальні порушення
- Порушення мовлення
- Порушення слуху
- Порушення зору
- Порушення опорно-рухового апарату
- РДУГ
- Специфічні труднощі навчання (дислексія тощо)

- *Емоційно-поведінкові труднощі*
- *Хронічні соматичні захворювання, що впливають на навчання*
- *Комплексні (множинні) порушення*
- *Інше:* _____

Які основні труднощі у вихованні/навчанні/повсякденному житті ви переживаєте зараз?

- *Емоційне виснаження*
- *Постійна тривога за дитину*
- *Труднощі в організації щоденного догляду*
- *Труднощі у взаємодії з дитиною*
- *Труднощі, пов'язані з навчанням дитини*
- *Труднощі у спілкуванні з педагогами або фахівцями*
- *Нестача часу на себе та власний відпочинок*
- *Фізична втома*
- *Фінансові труднощі*
- *Недостатність підтримки з боку оточення*
- *Відчуття самотності або нерозуміння з боку інших*
- *Труднощі в поєднанні батьківських обов'язків з роботою*
- *Невпевненість щодо майбутнього дитини*
- *Труднощі в пошуку необхідної інформації або допомоги*
- *Труднощі з прийняттям особливостей дитини*
- *Конфлікти в сім'ї на тлі виховання дитини*
- *Труднощі з емоційною саморегуляцією*
- *Інше:* _____

Блок GSE: Шкала загальної самоефективності

Інструкція. Прочитайте твердження та оберіть варіант відповіді, який найкраще описує, наскільки це про вас загалом.

Прочитайте наведені твердження та зазначте, як часто Ви реагуєте таким чином

1 – ніколи, 2 – іноді, 3 – переважно так, 4 – так, завжди.

1. Я завжди можу вирішити складну проблему, якщо достатньо постараюся.
2. Якщо хтось чинить мені опір, я завжди знайду спосіб досягнути свого.

3. Мені легко дотримуватися своїх намірів для досягнення мети.
4. Я переконаний, що успішно впораюся у несподіваних обставинах.
5. Завдяки власній розважливості я впораюся в неочікуваній ситуації.
6. Я здатний вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.
7. Я зберігаю спокій перед труднощами, оскільки вмію долати проблеми.
8. Долаючи проблему, я завжди знаходжу кілька рішень.
9. Коли я в складній ситуації, я зазвичай знаю, що робити.
10. Незалежно від того, що трапилося, я завжди можу зарадити собі.

Блок GAD-7: Опитувальник генералізованого тривожного розладу

Інструкція. Як часто протягом останніх 2 тижнів вас турбували такі проблеми?

0 — ніколи, 1 — кілька днів, 2 — більше половини днів, 3 — майже кожен день

1. Відчуття нервозності, тривоги або напруження.
2. Немоżliвість зупинити або контролювати хвилювання.
3. Занадто велике хвилювання про різні речі.
4. Проблеми з розслабленням.
5. Настільки невгамовний/невгамовна, що важко всидіти на місці.
6. Занадто дратівливий/дратівлива або швидко стаю роздратованим/роздратованою.
7. Відчуття страху, ніби може статися щось жахливе.

Блок РВА: Опитувальник батьківського вигорання (РВА-UA)

Інструкція. Для кожного твердження оберіть, як часто ви так себе почували.

Шкала частоти:

0 — Ніколи, 1 — Декілька разів на рік, 2 — Один раз на місяць або менше, 3 — Декілька разів на місяць, 4 — Один раз на тиждень, 5 — Декілька разів на тиждень, 6 — Кожного дня

1. Я настільки знесилилась(вся) від батьківської ролі (обов'язків), що сон вже не приносить бажаного відпочинку.
2. Мені здається, що як мама/тато я дезорієнтована(ий) і втратила(в) напрямок у своєму материнстві/батьківстві.
3. Я почуваюся повністю змученою(им) від своїх батьківських обов'язків.
4. У мене взагалі немає сил, щоб піклуватися про свою дитину (дітей).
5. Я думаю, я не така(ий) хороша(ий) мама/тато, якою(им) була(в) раніше по відношенню до своєї дитини (дітей).
6. Батьківство стає для мене нестерпним.
7. Я відчуваю, що моє батьківство – надто тяжка ноша для мене і я знаходжуся «на межі».
8. У мене виникає відчуття, що я доглядаю за дитиною (дітьми) на автопілоті.
9. Мені здається, що я дуже знесилилася(вся) від батьківства.
10. Коли я прокидаюся вранці і попереду на мене чекає черговий день з моєю дитиною (дітьми), то я вже почуваюся виснаженою(им) навіть до того, як почну щось робити.
11. Час з дитиною (дітьми) не приносить мені задоволення.
12. Мені здається, що як мама/тато, я не справляюсь.
13. Я зізнаюсь собі, що я вже не та мама/той тато, якою(им) була(в) раніше.
14. Я роблю необхідний мінімум для дитини (дітей), але не більше.
15. Батьківські обов'язки висмоктують з мене всі ресурси.
16. Я більше не витримую бути мамою/татом.
17. Мені соромно за те, якою мамою/татом я стала(в).
18. Я більше не пишаюсь собою, як мамою/татом.
19. Коли я взаємодію з дитиною(дітьми), у мене складається враження, що я – це вже не я.
20. Я більше не здатна(ий) показувати своїй дитині (дітям) як сильно я її/їх люблю.
21. В мене опускаються руки навіть від думок про все те, що я маю зробити для своєї дитини (дітей).

22. Окрім звичайної рутини (відвезти/привезти, вкласти спати, приготувати їжу, нагодувати), в мене не вистачає енергії на додаткові зусилля для моєї дитини (дітей).
23. Я проживаю своє батьківство в «режимі виживання».

Блок Brief-COPE: українська адаптація

Інструкція

Нижче — твердження про те, як люди зазвичай справляються зі стресом. Оцініть, наскільки це було характерно для вас у стресових ситуаціях, пов'язаних із вихованням/навчанням дитини з ООП протягом останнього місяця.

Варіанти відповіді:

1 — Я зазвичай цього не робив/не робила, 2 — Я рідко це робив/робила, 3 — Я робив/робила це час від часу, 4 — Це саме те, що я зазвичай робив/робила

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
13. Я критикував(ла) себе.

14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував(ла) з цього приводу.
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.