

4. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 04.02.2026).

5. Софій Н. З., Луценко І. В., Заєркова Н. В. Створення індивідуальної програми розвитку для дітей з особливими освітніми потребами: методичний посібник. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2015. 66 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-659-1-12>

**EMOTIONAL INTELLIGENCE OF PARENTS OF CHILDREN
WITH DISABILITIES AS A RESOURCE FOR PSYCHOLOGICAL
ADAPTATION IN THE CONTEXT OF THE POSSIBILITIES
OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY**

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ
ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В КОНТЕКСТІ
МОЖЛИВОСТЕЙ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ**

Tsiupenko T. A.

*Lecturer at the Department of Law
and Humanities
of Vinnytsia Educational and Scientific
Institute of Economics
of Western Ukrainian
National University,
Postgraduate Student at the Department
of Psychology and Social Work
Vinnytsia State Pedagogical University
named after Mykhailo Kotsiubynsky
Vinnytsia, Ukraine*

Цюпенко Т. А.

*викладач кафедри правознавства
і гуманітарних дисциплін
Вінницький навчально-науковий
інститут економіки
Західноукраїнського національного
університету,
аспірантка кафедри психології
та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний
університет
імені Михайла Коцюбинського
м. Вінниця, Україна*

Батьківство дитини з інвалідністю створює специфічний простір емоційного досвіду, у якому переживання характеризуються підвищеною інтенсивністю, а особистісні ресурси батьків зазнають глибокого переосмислення та трансформації. Виховання дитини з інвалідністю супроводжується тривалими психоемоційними навантаженнями, які впливають на внутрішній стан батьків, їхню здатність до адаптації, характер сімейної взаємодії та якість соціального функціонування. У сучасних умовах соціально-економічних трансформацій

і психологічної невизначеності питання підтримки сімей, що виховують дітей з інвалідністю стає особливо актуальним. Важливим ресурсом психологічної адаптації таких батьків виступає емоційний інтелект, що забезпечує усвідомлення розуміння та регуляцію власних емоцій, розвиток емпатії і здатності до конструктивної взаємодії.

У психологічній науці зацікавлення феноменом емоційного інтелекту стабільно посилюється, що зумовлено його міждисциплінарним характером і вагомою роллю у поясненні процесів особистісного становлення, соціальної взаємодії та підтримання психологічного благополуччя. Емоційний інтелект активно досліджується у світовій і вітчизняній психології. У класичній моделі П. Саловея та Дж. Маєра він розглядається як здатність розпізнавати емоції, використовувати їх у мисленні, розуміти емоційні процеси та регулювати емоційні стани [14, с. 188]. Д.Гоулман підкреслює значення емоційної компетентності для подолання стресу, збереження психологічної стійкості та розвитку соціальних навичок [3]. Модель Р. Бар-Она охоплює інтеграцію особистісних рис і соціально-емоційних компетентностей, які забезпечують ефективне функціонування і адаптацію [12, с. 25].

У вітчизняних дослідженнях емоційний інтелект розглядається як інтегральна властивість особистості, здатна до розвитку протягом життя, що сприяє підвищенню психологічного благополуччя і адаптивності [1, ст.70; 3; 6; 7; 14]. Для батьків дітей з інвалідністю він виступає важливим ресурсом, що підтримує прийняття дитини, ефективну взаємодію з соціальним оточенням і фахівцями реабілітаційної допомоги, а також зменшує рівень психоемоційного виснаження [2; 4].

У зазначеному теоретичному полі особливої значущості набувають психотерапевтичні підходи, спрямовані на розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Позитивна психотерапія зосереджується на внутрішніх ресурсах і сильних сторонах особистості сприяє усвідомлення емоційних процесів та формування конструктивних моделей взаємодії з дитиною і соціальним середовищем. Такий підхід допомагає батькам регулювати інтенсивні переживання, відновлювати внутрішню опору та розширювати спектр адаптивних стратегій реагування.

Актуальність зазначених ресурсів зумовлена тим, що батьки дітей з інвалідністю часто зазнають підвищеного рівня тривожності, почуття провини, соціальної ізоляції та внутрішньої напруги. Дослідження свідчать, що рівень адаптації цієї категорії батьків визначається здатністю до емоційної саморегуляції, усвідомлення власних ресурсів і використання їх для конструктивної взаємодії з дитиною [11]. Високий рівень емпатії сприяє глибшому розумінню потреб дитини, а навички самоконтролю допомагають запобігати емоційному вигоранню [13, с. 37].

Важливим доповненням до окреслених положень є інтегративний підхід Є. Карпенка, який наголошує на необхідності врахування ціннісно-смыслового виміру емоційного інтелекту, що поєднує регуляцію емоцій з переживаннями смислу, гідності та відповідальності [5, с. 26]. На нашу думку даний підхід у поєднанні з методами позитивної психотерапії відкриває можливості глибшого усвідомлення внутрішніх ресурсів батьків та їхньої адаптивної ролі у вихованні дитини.

Позитивна психотерапія Н.Пезешкіана базується на гуманістичних засадах, розглядаючи особистість як систему потенційних і актуальних здібностей, серед яких базові здібності до любові і пізнання формують основу організмичного чуття та емоційної компетентності [8]. Ці здібності дозволяють усвідомити власні потреби, взаємодіяти з соціумом та поступово формувати зрілий емоційний інтелект. Базові емоційні установки і інтроекти, що виникають під впливом культурних стереотипів та травматичного досвіду можуть перешкоджати прийняттю дитини проте їх усвідомлення і корекція у межах психотерапії забезпечують формування адаптивних стратегій.

Особливе значення має балансна модель Н. Пезешкіана, що дозволяє оцінити чотири життєві сфери особистості: тіло, досягнення, контакти і сенси/майбутнє [8, ст. 123]. Порушення рівноваги між цими сферами є свідченням поведінкового та емоційного дисбалансу, що негативно впливає на функціонування особистості. В ситуації народження дитини з інвалідністю батьки часто надмірно концентруються як правило в одній зі сфер, що проявляється у тривозі, пошуку методів реабілітації або екзистенційних переживаннях, тоді як інші сфери залишаються занедбаніми. Застосування балансної моделі сприяє відновленню внутрішньої рівноваги, опорі на ресурси інших сфер і розвитку емоційного інтелекту через усвідомлення емоцій, формування навичок комунікації та прийняття рішень

Не менш значущою є п'ятикрокова модель позитивної психотерапії, що включає спостереження, інвентаризацію, ситуативне заохочення, вербалізацію та розширення цілей та слугує інструментом психологічної підтримки та самопомоги [9, с. 191]. На етапі спостереження батьки вчаться розпізнавати власні емоційні реакції; інвентаризація допомагає структурувати труднощі та ресурси; ситуативне заохочення формує позитивний досвід; вербалізація розширює комунікативні можливості; розширення цілей дає змогу вибудовувати життєві перспективи, інтегруючи досвід виховання дитини з інвалідністю у широкий особистісний і смисловий контекст. Зазначену модель можна розглядати як концептуальну основу, що підтримує формування

зрілого емоційного інтелекту в умовах виховання дитини з інвалідністю.

Таким чином теоретичний аналіз засвідчує, що розвиток емоційного інтелекту батьків дітей з інвалідністю є процесом внутрішньої психологічної трансформації спрямованої на підвищення адаптаційного потенціалу та інтеграцію життєвого досвіду. Позитивна психотерапія формує психологічні передумови для розвитку організмичного чуття, емоційної компетентності та загалом зрілого емоційного інтелекту, що підтримує психоемоційне благополуччя та життєву стійкість батьків і водночас опосередковано сприяє емоційній безпеці, адаптації та гармонійному розвитку дитини.

Література:

1. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. Вип. 37. С. 68–75.
2. Вахоцька І. О., Деркач Н. М. Соціально-психологічні якості батьків дітей з інвалідністю, як умова їх адаптації. *Психологічний журнал Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2020. № 4. С. 18–24 URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/207877>(дата звернення: 26.01.2026).
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Вівіт, 2020. 512 с.
4. Іванашко О., Вірна Ж., Сіпко Л. Психологічні індикатори емоційної безпеки батьків дітей з особливими освітніми потребами. *Психологічні перспективи*. 2022. № 39. С. 153–165. URL: https://psychoprosppects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprosppects/uk/article/view/801?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 26.01.2026).
5. Карпенко Є. В. Концептуальний потенціал позитивної психотерапії в контексті вивчення емоційного інтелекту особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2019. Вип. 66. С. 24–29.
6. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335.
7. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.
8. Пезешкіан Н. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур / за участі М. Пезешкіана, Х. Пезешкіана. 2-ге вид., доп. Полтава : Астроя, 2024. 197 с.
9. Сердюк Л. З., Завірюха В. В. Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. *Актуальні проблеми психології*. Т. IX. Вип. 11. Київ ; Ніжин, 2018. С. 185–193.

10. Сухіна І. В. Емоційне вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами: реалії та шляхи подолання. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2020. Вип. 17. С. 221–235. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724406> (дата звернення: 20.01.2026).

11. Хворова Г. М. Соціально-психологічні засади дослідження батьківської компетентності у вихованні дітей з аутизмом. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43. С. 132–140.

12. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13–25. URL: <https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf> (дата звернення: 20.01.2026).

13. Devi Salsabila N., Adriani Y. Emotional intelligence and family support in parents' acceptance of children with special needs. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences*. 2025. Vol. 4(1). P. 35–42. URL: <https://ukinstitute.org/journals/4/njbss/article/view/76> (дата звернення: 20.01.2026).

14. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9. P. 185–211. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG> (дата звернення: 19.01.2026).