

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-2.11>**Ю. О. Михальчук**кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені
академіка Степана Дем'янчука

ПСИХОЛОГІЯ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ У ЗВ'ЯЗКУ З НАРОДЖЕННЯМ ДИТИНИ З ОСОБЛИВОСТЯМИ В РОЗВИТКУ: ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ

«Я-реальне» мам, що виховують дітей з особливостями в розвитку, наповнюється негативним змістом, у якому домінує «комплекс жертви», адже стресова ситуація, яку переживають мами, руйнує їхню модель світу, що трансформується, змінює свій зміст. Мама дітей з особливостями в розвитку засвідчують власну дезорієнтацію в поставлених діагнозах, висновках лікарів (фахівців експертної комісії) та особистісну дезінтеграцію, передусім у методах максимально-ефективної допомоги власній дитині, говорять про стани відчаю, постійної тривоги, депресії. Процес подолання кризи ідентичності полягає в оволодінні копінг-стратегіями, формуванні якісно нових комунікативних зв'язків. Автор описує програму Проєкту «Психологічний супровід батьків дітей з особливими потребами», що спрямована на діагностику та психологічну корекцію «Я-реального» мам і проводилась у формі групового психологічного тренінгу. Кількість осіб, залучених до Проєкту – 28 мам різного віку, що виховують дітей з особливостями в розвитку: 9 дітей із синдромом Дауна та 19 дітей-аутистів м. Рівного та Рівненської області. Психологічна підтримка мам включає такі основні напрями роботи: 1) створення підтримувального соціального середовища, налагодження комунікативних відносин, що породжують новий ментальний досвід завдяки багатогранності життєвих сценаріїв, ціннісних орієнтацій, паттернів переживань, набуття навичок ефективної саморегуляції; 2) зниження відчуття ізольованості, психологічного дискомфорту; 3) пошук внутрішнього ресурсу, смислу життя через пропрацювання депресивних епізодів, відчаю, адже групи зустрічей енергетично наповнені, дають можливість проявити емоції будь-якого змісту. У контексті роботи з «Я-теперішнім» та «Я-майбутнім» для актуалізації сильних, життєтворчих якостей особистості нами застосовано арт-терапевтичну техніку «Лінія життя», техніку візуалізації «Старець» та «Я через 10 років», вправу «Пошук смислу». Описані автором психотехнології сприяють рефлексії, глибинному пропрацюванню життєвого смислу, місії, що є важливим завданням у ситуації невизначеності, фрустрації, адже система смислу трансформується та розвивається.

Ключові слова: стрес, «Я-теперішнє», «Я-майбутнє», криза ідентичності, психотехніки.

Постановка проблеми. Модель реагування на стресову ситуацію є багатофакторною, питома вага кожного чинника в розвитку реакції на стрес різна і залежить від індивідуальних особливостей, ступеня страждань, особистісної ресурсності, власного досвіду в подоланні життєвих проблем тощо. Вчасна терапевтична допомога, що може бути реалізована в індивідуальному або груповому контекстах, довготривала соціальна підтримка сприяють успішному подоланню стресу та знаходженню нових смислів власного буття.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні існують десятки теоретичних і практико-орієнтованих моделей подолання психічної травми, ПТСР, стресових станів, тривожних розладів. Представлене дослідження базується на положеннях про стрес і його розвиток (Л. Кітаєв-Смик, Л. Орбелі, Г. Сельє), когнітивній теорії стресу (Р. Лазарус), концепції травматичного стресу (М. Горовіц, Н. Тарабріна). Основним методом дослідження є метод активного соціаль-

но-психологічного навчання, розроблений науковцем Т. Яценко, що базується на глибинно-рефлексивній можливості пізнання психіки.

Мета статті – зробити теоретико-практичний аналіз психотехнік і методів психологічної допомоги мамам, що переживають стани стресу, тривоги, депресії, нав'язливі стани тощо у зв'язку з народженням дитини з особливостями в розвитку.

Виклад основного матеріалу. Особистість людини є багатокомпонентною структурою, що здатна транслювати та трансформувати справжні суб'єктні прояви людини. «Я» є результатом виділення людиною самої себе з навколишнього світу, що дозволяє відчувати себе суб'єктом фізичних та психічних станів, дій і процесів, відчувати власну цілісність – як щодо свого минулого, так і стосовно теперішнього та майбутнього. Змінюючи у предметній діяльності навколишній світ і взаємодіючи з іншими людьми, суб'єкт відділяє своє «Я» від «не-Я», переживаючи свою неідентичність з іншими об'єктами.

«Я» оцінюється суб'єктом в «Я-концепції», утворюючи ядро особистості.

Найбільш повне розуміння «Я-концепції» запропоновано Р. Бернсом, що виділив її три складові частини: когнітивну, емоційну та поведінкову сфери. «Я-концепція» є динамічною та регулятивною системою особистості, що включає: 1) усвідомлення власних фізичних (тілесних), соціальних, інтелектуальних, духовних якостей та змісту власного існування протягом життя (образи «Я»); 2) ціннісне ставлення до власних якостей (самооцінка); 3) готовність до поведінки та соціальної взаємодії [5]. Народження дитини з особливостями в розвитку дисгармонізує «Я» образи, що входять у «Я-концепцію» особистості мам, сприяє розмитості «Я-ідеального» та наповненості «Я-реального» негативним змістом. Часто в образі «Я-реального» домінує «комплекс жертви», тому психологічна робота з мамами, що виховують дітей з особливостями в розвитку, має бути спрямована на відновлення цілісної «Я-концепції», життєстверджувальної спрямованості, що дозволяє ефективно виконувати батьківські функції. Останнє передбачає: 1) зміну ставлення до проблеми з парадигми «відчаю» до життєвої активності; 2) зміну соціального оточення, отже, соціальної взаємодії, передусім спілкування з батьками зі схожими проблемами. Таким простором безоцінкового та безумовно приймаючого спілкування можуть стати групи психологічної допомоги та підтримки, що стають своєрідним контейнером емоційних переживань мам, дозволяють глибше пізнати власні психологічні й особистісні особливості, відновити модель життєдіяльності, що була сформована до народження дитини з особливостями в розвитку; усвідомлення своєї цінності, подолання почуття ізольованості та формування вміння ефективно взаємодіяти через зниження тривожності, що надалі сприятиме самовдосконаленню особистості.

Батьки, що виховують дитину з особливостями в розвитку, переживають процес кризи ідентичності (за Е. Еріксоном), що полягає у зміні своїх можливостей, функцій, статусу, ролей, соціальних відносин: чітко визначені способи активності, що були використані до народження дитини стають незрозумілими, адже виховання та реабілітація дитини з особливими потребами передбачає оволодіння новими способами активності та діяльності у стані невизначеності. Цікавою є парадигма, що базується на перетворенні травмуючої ситуації на частину власного буття, що в контексті нашого дослідження означає прийняття ситуації як такої, що має смисл [6], адже стресова ситуація, яку переживають батьки дитини, руйнує їхню модель світу, що трансформується, змінює свій зміст.

Важливим для нашого дослідження є теорія стресу Р. Лазаруса [4]. Р. Лазарус досліджує розвиток психотравми за такою траєкторією:

1) первинне оцінювання ситуації стресу;
2) оцінка власних ресурсів у сприйнятті ситуації – вторинне оцінювання;

3) вибір копінг-стратегії як стратегії оволодіння стресовою ситуацією (є результатом первинного та вторинного оцінювання):

а) проблемно-фокусована стратегія, тобто дії, що спрямовані на подолання ситуації;

б) емоційно-фокусований копінг як дії, спрямовані на покращення емоційного стану.

Мама дітей з особливостями в розвитку засвідчують власну дезорієнтацію в поставлених діагнозах, висновках лікарів (фахівців експертної комісії) та особистісну дезінтеграцію, передусім у методах максимально-ефективної допомоги власній дитині, говорять про стани відчаю, постійної тривоги, депресії.

Тоді як оцінка власних сил і можливостей у подоланні стресової ситуації визначає тип копінг-стратегії. Такими копінг-стратегіями можуть бути: пошук соціальної підтримки, наприклад, групи психологічної допомоги, звернення до релігії, позитивна переоцінка стресової ситуації тощо. Оволодіння копінг-стратегіями для успішного подолання особистісного страждання мамами, що виховують дитину з особливостями в розвитку, стало можливим завдяки реалізації Проєкту, описаного нижче.

У роботах Р. Янофф-Бульман описано модель впливу травматичних подій на руйнування базових переконань, в основі якої лежить психоаналітична теорія об'єктних відносин: 1) переконання в доброзичливості наколишнього світу. Так, Е. Еріксон стверджує, що базова довіра до світу є необхідною умовою для безперервного особистісного досвіду та формування ідентичності [8]. Довіра до світу нерозривно пов'язана з почуттям довіри до себе, вірою у власні можливості долати багаточисленні фрустрації та життєві негаразди. Базова довіра до світу руйнується під впливом стресових і травматичних подій; 2) переконання у справедливості навколишнього світу; 3) переконання у цінності власного «Я» [12]. Говорячи про мам, що виховують дітей з особливостями в розвитку, варто доповнити модель Р. Яноффа-Бульмана переконанням у безумовній доброзичливості людей, що завжди раді прийти на допомогу та надати підтримку – по своїй сутності є переконанням у стабільності світу.

Цінною копінг-стратегією є формування якісно нових комунікативних зв'язків. Важливим у картині світу людини є комунікативний світ (далі – К-світ (за В. Кабріним)) людини, що є поняттям соціальної та гуманістичної психології. К-світ є формою особистісного спілкування та характеризується [3]:

– вибірковістю – вільним і добровільним вибором партнерів і тем спілкування;

– налагодженням регулярних контактів між партнерами, коли великого значення набуває їхній зміст;

– стабілізацією таких відносин через зіставлення образів себе та партнера на основі аналізу та синтезу діалогів, що запам'ятовуються;

– досягненням визначеного рівня взаємності у стосунках.

К-світ можна розуміти як багаторівневу систему відносно стійких, добровільних і взаємних комунікативних стосунків суб'єктів. Основним способом психологічної допомоги мамам, що виховують дітей з особливостями в розвитку, є активне слухання, прийняття, підтримка, розуміння, що, безперечно, можна отримати від соціального оточення. Перелічені можливості дають групи підтримки, групи активного соціально-психологічного навчання. Е. Еріксон вбачає подолання кризи ідентичності через набуття рефлексивних здібностей [9].

Програма Проєкту «Психологічний супровід батьків дітей з особливими потребами» (далі – Проєкт) спрямована на діагностику та психологічну корекцію «Я-реального» мам, що є складовою частиною «Я-концепції» останніх. Методична схема передбачала поглиблене самопізнання учасниць, трансформування їхнього когнітивно-емоційного простору для усвідомлення цінності та смислу життя, формування впевненості у власних можливостях щодо виховання, розвитку, реабілітації дитини з особливостями в розвитку. Заняття з мамами проводились у формі групового психологічного тренінгу [11]. Цільовою групою Проєкту є мами м. Рівного та Рівненської області. Кількість осіб, залучених до Проєкту, – 28 мам різного віку, що виховують дітей з особливостями в розвитку: 9 дітей із синдромом Дауна та 19 дітей-аутистів. Для ефективної роботи учасниці були поділені на дві підгрупи.

Усі учасниці Проєкту (28 мам (100%)) зазначають, що відчувають дефіцит глибоких значущих і регулярних контактів із мамами, що мають діток з особливостями в розвитку, – ідеться не про поверхневі розмови, не про оцінкові висловлювання, але про такі, що мають значущий зміст. Такі комунікативні цілі й забезпечуватиме Проєкт:

1) орієнтування партнерів один на одного, де цінність кожного та їхня мотиваційна синхронізація забезпечуватиме продуктивний вплив партнерів, їхню близькість і психологічну єдність;

2) включеність у комунікативний процес, який передбачає когнітивну активність особистості, що сприяє усвідомленню нових смислів.

Комунікативний простір Проєкту наповнений історіями життя, що відкривають особистісний смисл, містять мрії, очікування, плани, життєві перспективи та спрямованість, життєву місію.

Як влучно зазначає В. Кабрін, партитури особистісних зустрічей утворюються в ментальному

гіперпросторі, що легше зрозуміти в координатах єдності семантичного та динамічного просторів особистісних переживань [3].

Зокрема, психологічна робота Проєкту з мамами, що виховують дітей з особливостями в розвитку, включає такі основні напрями роботи:

1) створення підтримувального соціального середовища, налагодження комунікативних відносин, що породжують новий ментальний досвід завдяки багатогранності життєвих сценаріїв, ціннісних орієнтацій, паттернів переживань, набуття навичок ефективної саморегуляції;

2) зниження відчуття ізоляваності, психологічного дискомфорту;

3) пошук внутрішнього ресурсу, смислу життя через пропрацювання депресивних епізодів, відчаю, адже групи зустрічей енергетично наповнені, дають можливість проявити емоції будь-якого характеру.

Заняття у групі психологічного розвитку дають можливість мамам зустрітися із власною «Тінню», тіньовими аспектами «Я» (за термінологією К. Юнга), що є відторгненими власними тенденціями, психічними нахилами, які стають для індивіда суб'єктивно небажаними, такими, що не підходять системі цілісного «Его», є лише її фрагментом, частиною «Я-образу». Описані відторгнені аспекти себе починають проєктуватися на іншого, приписуватися йому. Одним з індикаторів проєкції є сильно виражена реакція на оточення – ситуації, людей. Тобто те, що турбує нас, дратує, розчаровує, викликає огиду або, навпаки, притягує, зачаровує – є відображенням нашої «Тіні» [10].

Зазначені відторгнені, дисоційовані аспекти особистості – «Тінь» – можуть проявлятися у вигляді певних симптомів – страхів, почуття провини, депресивних епізодів, тривоги тощо. Описані нижче психотехніки дозволяють працювати з тіньовими особливостями особистості.

У контексті реалізації Проєкту цінним для нас є ідея про духовний розвиток особистості. Так, на думку Р. Асаджиолі, духовний розвиток є довгою та нелегкою подорожжю через землі, що «сповнені труднощів та небезпек». Така подорож передбачає пробудження схованих особистісних рис і якостей, радикальне перетворення особистісних характеристик, нову внутрішню спрямованість діяльності [2].

Вихід зі стресу є процесом, що запускає етап відродження, передбачає життєтворчість, оволодіння мистецтвом життя. Психологічна травма дає поштовх до мотивації до досягнень і управління власним життям, розкриття потенціалу, самовираження. Важливою метою даного Проєкту є бачення себе повноцінним членом суспільства, особистістю, у якій є не лише «Я-минуле» та «Я-теперішнє», але й «Я-майбутнє» – цілісне,

де інтегруються ідеали та мрії особистості, у якій достатньо психологічного ресурсу для реалізації задуманого.

У контексті роботи з «Я-теперішнім» і «Я-майбутнім» і актуалізацією сильних, життєтворчих якостей особистості нами застосовано арт-терапевтичну техніку «Лінія життя», техніку візуалізації «Старець» та «Я через 10 років», вправу «Пошук смислу».

Арт-терапевтична вправа «Лінія життя» була спрямована на виявлення ставлення особистості до власних життєвих подій. Під час праці в пісочниці мамам запропоновано зобразити власне життя від народження до теперішнього часу через фігурки, іграшки, камінчики, ракушки тощо так, щоби кожна обрана фігурка відповідала настрою, головній емоції того періоду. Так, 26 мам (92,9%) уважають життя до народження дитини з особливими потребами таким, що було безпроблемним, легким (цікаво відзначити, що навіть 2 мами (7,1%), які виховувались у сім'ї з алкозалежними татами, констатували більший ступінь тривоги та занепокоєння у зв'язку з актуальною життєвою ситуацією). Важливим результатом даного завдання є усвідомлення учасницями сили емоційних переживань до подій життя, що є актуальними та такими, що минули. Як продовження даної вправи ми запропонували учасницям знайти фігурки, що відповідали б бажаному майбутньому. Для рефлексії мамами власного майбутнього важливими є запитання: «Як Ви бачите власну життєву місію (перспективу)?»; «Якими є ваші найближчі цілі?». Для більшості учасниць нашого Проекту (21 мама (75%)) притаманне так зване тунельне мислення, що характеризується баченням лише близького майбутнього, наприклад, «прожити до кінця тижня», «дочекатися канікул / відпустки». Власне майбутнє бачиться частково, є стертим, розмитим. Вправа «Лінія життя» була спрямована на глибинну рефлексію власного життя, актуалізацію теплих, приємних життєвих спогадів, розкриття перспектив майбутнього, пошук життєвого смислу у важких випробуваннях, яким, безперечно, є виховання та розвиток дитини з особливими потребами. Техніка дає можливість цілісного бачення власної історії життя. Крім того, описана вправа сприяє усвідомленню власної активності та життєвого ресурсу в ситуаціях невизначеності (на прикладі проблем, що вже були вирішені). Останнє дає можливість наповнитись вірою у власний ресурс, актуалізувати життєві сили. Крім того, не менш цінна робота у групі, що дозволяє зрозуміти досвід інших учасниць, відчувати їхні переживання, зрозуміти очікування.

Виконуючи описану техніку, учасниці мали деякі труднощі в розумінні сутності понять «смысл», «життєва місія», тому нами розглянуто основні аспекти логотерапії В. Франкла – вчення про

смысл як життєве завдання в контексті виконання вправи «Пошук смислу». Наведемо теоретичну основу та проаналізуємо його практичне використання в нашій груповій роботі. Вчення В. Франкла містить три частини: вчення про прагнення до смислу, вчення про смысл життя та вчення про свободу волі. Так, прагнення до пошуку та реалізації людиною смислу свого життя є вродженою мотиваційною тенденцією, що притаманна всім людям. Відсутність смислу породжує стан, названий В. Франклом екзистенційним вакуумом [7]. Людина прагне віднайти смысл і відчуває себе фрустрованою та нереалізованою в разі невдачі. Важлива виділена автором група цінностей: цінності творчості – те, що ми даємо життю, цінності переживань – те, що ми беремо від життя, цінності відносин, яким ми віддаємо перевагу в обставинах, що неможливо змінити. Ключовим поняттям логотерапії є те, як особистість знаходить свій смысл та іде до його реалізації. Так, людина є відповідальною за реалізацію унікального смислу свого життя. Важлива теза В. Франкла про те, що людина вільна віднайти та реалізувати смысл життя, навіть тоді, коли її свобода обмежена об'єктивними обставинами.

На думку К. Абульханової-Славської, смысл життя є критерієм розвитку особистості та визначається як здатність суб'єкта переживати цінність життєвих проявів власної індивідуальності, свого «Я». Смысл життя – це не лише майбутнє чи перспектива, не лише життєва мета, але й оцінка досягнутого власними силами за значущими для особистості критеріями [1]. Отже, досягаючи певних цілей, особистість переживає цінність буття, задоволеність ним, що й створює його смысл. Тоді як безпосереднім джерелом смыслотворення є потреби та мотиви особистості, тобто, з одного боку, смысл регулює практичну діяльність, з іншого – смысл породжується та змінюється в діяльності [1].

Як продовження усвідомлення теорії В. Франкла нами запропоновано учасницям дати відповіді на такі запитання: Як Ви розумієте поняття «смысл життя»? У чому Ви вбачали смысл свого життя в юнацькому віці: про що мріяли, якою професією хотіли оволодіти? У чому полягає смысл Вашого життя зараз? Як змінювався смысл життя з роками? У чому виражалася Ваша активність у досягненні мрій і планів? Чи змінився смысл життя у зв'язку з народженням дитини з особливостями в розвитку? Чи відчуваєте Ви особистісну свободу в реалізації смислу життя?

Важливим висновком психотехніки є теза про можливість вибору. У логіці теорії психологічних систем становлення світу людини визначає вибір певного способу життя: особистість завжди має можливість змінювати образ життя, стимулюючи подальший розвиток власного світу. Тобто

особистість завжди розв'язує суперечності між образом світу й образом власного життя. Отже, життєвий досвід є особистісним потенціалом, коли переживання можуть стати зцілюючими, розвивальними, такими, що перетворюють, трансформують бачення світу та себе в ньому. Вправа сприяла рефлексії, глибинному пропрацюванню життєвого смислу, місії, що є важливим завданням у ситуації невизначеності, фрустрації, адже системи смислів постійно змінюються та розвиваються.

Цікавою вправою щодо погляду в майбутнє стала техніка візуалізації «Я через 10 років». Після короткої релаксації, що схожа з технікою аутогенного тренування, коли учасниці сидять із заплющеними очима, спокійно дихають, намагаються розслабити всі органи та системи організму, відчутти теплоту в тілі та, згідно з інструкцією тренера, уявляють себе через 10 років у будь-який ранковий день. Учасниці уявляють себе – своє тіло, статуру, відчувають самопочуття, настрої свій і членів своєї сім'ї на початку свого робочого дня, простежують в уяві розгортання подій дня. Вправа дає можливість зрозуміти бачення власної перспективи мамами дітей з особливостями в розвитку, «побачити» своє майбутнє. Говорячи про «Я-майбутнє-професійне», варто зазначити таке: 18 мам (64,3%) побачили себе професійно реалізованими (на момент проведення психологічної роботи 13 із них не працюють у зв'язку з народженням дитини з особливостями в розвитку), 3 мами працюють неповний робочий день і лише 2 мами мають постійну зайнятість та, за їхніми словами, задоволені професійним розвитком). 7 учасниць (25%) Проєкту уявили своє майбутнє поруч із дитиною з особливостями в розвитку таким, що не дає можливості професійному розвитку та реалізації. Вправа для цих учасниць мала емоційно негативне, депресивне забарвлення, учасниці відчували себе нещасливими, а своїх дітей бачили не самостійними, інтелектуально не розвинутими тощо. Трьом мамам (10,7%) не вдалося розслабитись на етапі релаксації. Останнє вважаємо механізмом захисту психіки особи, що перебуває у стані проживання психологічного стресу. У зворотному зв'язку до вправи деяких учасниць чітко простежувалося самозвинувачення та почуття провини за народження дитини з особливостями в розвитку.

Техніка візуалізації «Старець» спрямована на усвідомлення особистісного ресурсу. На початку будь-якої техніки візуалізації учасницям пропонувалося розслабитись (це було описано в попередній психотехніці), заплющити очі й уявити свою подорож на гору в гості до старця. Важливим для подальшого аналізу є настрої та самопочуття учасниць в образах, розуміння того, наскільки важким є підйом на гору та зустріч зі старцем.

Учасниці в образах мали можливість поставити старцю запитання щодо їхніх особистісних рис, якостей, які є достатньо сильними та допоможуть подолати складні життєві обставини, та рис, що треба розвивати, над якими потрібно працювати. Усвідомлення характеристик «Я-концепції» дає можливість підтримувати та стимулювати подальше самовдосконалення особистості.

Результатом групової психологічної роботи з мамами, що виховують дітей з особливостями в розвитку, стало: 1) усвідомлення учасницями власних психологічних та особистісних особливостей; 2) формування моделі життєдіяльності, де є власне «Я» як усвідомлення своїх цілей, бажань; 3) робота з почуттями ізольованості, психологічного дискомфорту через набуття навичок ефективного спілкування, взаємодії та співпраці; 4) зниження рівня тривожності завдяки створенню атмосфери довіри та прийняття, формування емоційної стійкості, зниження рівня психологічної напруги; 5) формування віри в «Я-майбутнє», де є ідеї, плани, фантазії; 6) формування сприйняття себе як суб'єкта власної долі.

Висновки та пропозиції. Народження дитини з особливостями в розвитку запускає процес особистісної трансформації, що має декілька напрямів свого розвитку. Одним із конструктивних напрямів є психічне зростання та новий рівень розуміння особистісних смислів, що стимулює розвиток власної, трансформованої картини світу. Комунікативний простір реалізованого нами Проєкту був спрямований на психодіагностику та психокорекцію емоційного стану мам, що виховують дитину з особливостями в розвитку, оволодіння ними копінг-стратегіями подолання депресивних епізодів, станів відчаю, апатії, власної безпорадності тощо. Важливим результатом психотерапевтичної роботи стало усвідомлення учасницями «комплексу жертви» як такого, що формує залежну поведінку. Перспективою подальшої психологічної роботи є оволодіння способами аутогенного тренування, що допоможе в регулюванні емоційних станів і оволодінні копінг-стратегіями.

Література:

1. Абульханова-Славская К. О субъекте психической деятельности. *Методологические проблемы психологии*. Москва : Наука, 1973. 285 с.
2. Ассаджиолли Р. Психосинтез: теория и практика. Москва : REFL-book, 1994. 314 с.
3. Кабрин В. Коммуникативный мир и транскоммуникативный потенциал жизни личности: теория, методы исследования. Москва : Смысл, 2005. 248 с.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. *Эмоциональный стресс: физиологические и психологические*

- реакции / под ред. Л. Леви, В. Мясичева. Ленинград, 1970. 248 с.
5. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. Москва : Эксмо-Пресс, 2001. 414 с.
 6. Тарабрина Н. Психология посттравматического стресса: Теория и практика. Москва : Институт психологии РАН, 2009. 304 с.
 7. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва : Прогресс, 1990. 372 с.
 8. Эриксон Э. Детство и общество. Пер. с англ. Санкт-Петербург : Ленато ; АСТ ; Фонд «Университетская книга», 1996. 592 с.
 9. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Пер. с англ. / общ. ред. и предисл. А. Толстых. Москва : Издательская группа «Прогресс», 1996. 344 с.
 10. Юнг К.Г. Психология бессознательного. Москва : Наука, 1994. 357 с.
 11. Яценко Т. Динамика развития глубинной психокоррекции: теория и практика. Днепропетровск : Инновация, 2015. 567 с.
 12. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma. NewYork : Free Press, 1992. 256 p.
-

Mykhalchuk Yu. O. Psychology of the personal crisis that related to the birth of a child with peculiarities in development: the theoretical-practical aspect of the study

“Myself-real” of mothers raising children with disabilities are filled with negative content, which is dominated by the “victim complex”, because the stressful situation that mothers are experiencing destroy their transformed model of the world, changing its content. Mothers of children with developmental disabilities report their own disorientation in diagnoses, conclusions of doctors (experts of the expert commission), and personal disintegration, first of all, in the methods of maximally effective assistance to their children, talk about states of despair, constant anxiety, depression. The process of living through the identity crisis is to master coping strategies and to build new and quality communication relationships. The author describes the program of the project “The psychological support of parents of children with special needs” aimed to diagnostic and psychological correction of “Myself-real” of mothers, which took the form of group psychological training. There are 28 mothers of different ages involved into the Project raising children with developmental disabilities: 9 children with Down Syndrome and 19 autistic children from Rivne and Rivne Oblast. The psychological work of the Project with mothers includes the following main directions of work: 1) to create the supportive social environment, establishment of communicative relationships that give rise to new mental experience due to the multifaceted life scenarios, value orientations, patterns of experiences, acquisition of skills effective self-regulation; 2) reduction of feeling of isolation, the psychological discomfort; 3) the search for an inner resource, the meaning of life through the workings of depressive episodes, despair, because the meeting groups are energetically filled, give the opportunity to show emotions of any nature. In the context of working with “Myself-present” and “Myself-future” and actualization of strong, life-giving qualities of personality, we conducted art-therapeutic technique “The life line”, visualization techniques “The sage” and “I’m in 10 years”, exercise “Finding the Meaning”. The author describes the psychotechnology, that contribute to reflection, deep work of life meaning, life mission, which is an important task in the situation of uncertainty, frustration, because the systems of meaning are constantly changing and developing.

Key words: stress, “Myself-present”, “Myself-future”, crisis of identity, psychotechnics.