

ПЕРЕЖИВАННЯ ЧАСУ МАМАМИ, ЩО ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

TIME EXPERIENCE FOR MOMS CARING FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

У статті розкривається сутність психологічного феномена «переживання», що розглядається як форма особливої діяльності, яка спрямована на відновлення душевної рівноваги та усвідомленості буття, що було втрачено. Народження дитини з особливостями в розвитку є стресовою, кризовою ситуацією в житті батьків, адже вони потрапляють в особливі умови, наслідком чого може бути психічна травма, що є основою нервово-психічних та психосоматичних порушень. Переживання є особливою формою активності; завдяки переживанням людина здійснює переоцінку цінностей, формує новий смисл свого існування, тому переживання можна розуміти як цілісну живу різноманітну систему психічного апарату людини, що включає її суб'єктивний досвід. Автор виділяє та характеризує такі складники переживання: ментальну репрезентацію ситуації, емоційний стан як відгук, реакція на ситуацію, часову та просторову характеристики. Виховання особливої дитини часто відбувається у хронічному стресі мами, є тривожним та емоційно напруженим. Ментальна репрезентація ситуації визначається нами як розумовий (мисленнєвий) образ (уявлення, знання) про ситуацію, завдяки якій є можливим надання когнітивної оцінки. Фактор часу, перспектива майбутнього є наступним складником переживання, що допомагає особистості спрямувати зусилля у потрібний напрям власної активності, оцінити значущість рішень та структурувати час власного життя. Проаналізовано результати методики «Семантичний диференціал часу» (за Л.Й. Васерманом), що проводилася з учасницями проекту «Психологічний супровід мам дітей з особливими потребами» у м. Рівному. Метою дослідження стало вивчення когнітивних та емоційних компонентів у суб'єктивному сприйнятті особистістю свого психологічного часу: «теперішнього-майбутнього-минулого». Говорячи про відчуття теперішнього респондентами, то негативні результати були отримані за факторами: «емоційна забарвленість часу», «величина часу» та «структура часу». Психологічний час здається респондентам тривожним, сумним, тьмяним, сірим. Щодо інтуїтивного відчуття майбутнього порівняно із результатами, що були отримані щодо відчуття теперішнього, слід зазначити, що, маючи надію на покращення ситуації зі здоров'ям та вихованням дитини у майбутньому, мами відчувають майбутнє як таке, що буде психологічно важким для них. Результати, отримані нами, свідчать про психогенний розлад афективного спектра, а отже, такий, що усувається за допомогою психотерапевтичної взаємодії.

Ключові слова: життєва ситуація, переживання, ментальна репрезентація, психологічне відчуття часу, суб'єктивне відчуття.

The article reveals the essence of the psychological phenomenon of "experience", which is considered as a form of special activity aimed at restoring the mental equilibrium and awareness of being lost. The birth of a child with developmental disabilities is a stressful, crisis situation in the life of the parents, as they fall into special conditions, which could result into a mental trauma, which is the basis of neuropsychiatric and psychosomatic disorders. Experience is a special form of activity; through experience, a person reassesses values, forms a new meaning in her existence, so experience could be understood as a coherent living multi-level system of the human psychic apparatus, which includes his subjective experience. The author identifies and characterizes the following components of experience: the mental representation of the situation, the emotional state as a response, the reaction to the situation, temporal and spatial characteristics. Raising a special baby often occurs in the chronic stress of mothers, is disturbing and emotionally intense. Mental representation of a situation is defined by us as a mental (thinking) image (idea, knowledge) of a situation, through which it is possible to provide a cognitive assessment. Time factor, perspective of the future is the next component of the experience, which helps the person to direct efforts into the right direction of their own activity, to evaluate the significance of decisions and to structure the time of their own lives. The results of the Semantic Differential Time Method (according to L.Y. Wasserman), conducted with the participants of the Project "The psychological support for mothers of children with special needs" in Rivne have been analyzed. The purpose of the article was to study the cognitive and emotional components in the subjective perception of the personality of his psychological time: "present-future-past". Speaking about the respondents' feelings now, the negative results have been obtained by the next factors: "emotional coloration of time", "magnitude of time" and "time structure". The psychological time seems to the respondents as anxious, sad, dull, grey. As for the intuitive sense of the future compared with the results of the present, it should be noted that with the hope of improving the health and upbringing of the children in the future, mothers feel the future as being psychologically difficult for them. The results we have obtained indicate the psychogenic disorder of the affective spectrum that is eliminated through the psychotherapeutic interaction.

Key words: life situation, experience, mental representation, psychological sense of time, subjective feeling.

УДК 159.923.2
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.12-2.31>

Михальчук Ю.О.
к.психол.н., доцент,
завідувач кафедри психології
Міжнародний економіко-гуманітарний
університет імені академіка
Степана Дем'янука

Постановка проблеми. Для батьків дитини з особливостями в розвитку наявність захво-

рювання дитини є кризовою ситуацією в житті, адже така психотравмуюча ситуація зачіпає

сферу індивідуальних особистісних та сімейних цінностей, формує інший внутрішньосімейний стосунок, викликає важкі емоційні переживання та призводить до реконструювання майбутніх планів членів сім'ї, а також перспектив, пов'язаних із власним майбутнім та майбутнім дитини. Власне, змінюється ставлення мам дитини з особливостями в розвитку до теперішнього та уявного майбутнього.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Серед дослідників, що вивчали важкі життєві ситуації, кризові, критичні, екстремальні, переживання цих ситуацій, особливості виховання дітей, слід виділити праці: М.Ш. Магомед-Емінова, Н.Г. Осухової, Ф.Є. Василюка (важкі життєві ситуації та їх переживання), С.А. Хазова, М.В. Ряжева, І.В. Чухрія, А.А. Кулик (виховання дитини з особливими потребами).

Постановка завдання. У своєму дослідженні нами було виокремлено та охарактеризовано складники переживання: ментальну репрезентацію ситуації, емоційний стан як відгук, реакцію на ситуацію, часову та просторову характеристики. З цією метою було проведено психодіагностичне дослідження за методикою Л.Й. Васермана «Семантичний диференціал часу» та наведено отримані результати.

Виклад основного матеріалу дослідження. Кожна ситуація життя включає у себе такі складники: об'єктивні та суб'єктивні характеристики. До суб'єктивних належать особливості сприйняття, переживання, ставлення суб'єкта до оточуючих та самого себе, а також способи реагування. До об'єктивних – комплекс зовнішніх умов, що є більш-менш значущими для людини, а також стан здоров'я, тип професії, сімейний стан тощо.

Говорячи про важку життєву ситуацію, науковець М.Ш. Магомед-Емінов зазначає, що вона завжди призводить до порушення діяльності, стосунків, що склалися, породжує негативні емоції та переживання, викликає дискомфорт, що може мати негативні наслідки для розвитку особистості [5]. Тобто важка життєва ситуація може мати руйнівні наслідки, підвищуючи тривогу, викликаючи відчуття безнадійності та безпомічності. З іншого боку, може надати життю смисл, роблячи його повним та змістовним.

Ми погоджуємося із думкою Н.Г. Осухової, яка вважає базовим фактором визначення життєвої ситуації як складного порушення адаптації до неї, в результаті чого суб'єкт перестає задовольняти свої основні життєві потреби, що були напрацьовані в попередні періоди життя [6].

Народження дитини з особливостями в розвитку є стресовою, кризовою ситуацією в житті батьків, адже вони потрапляють в особливі умови, наслідком чого може бути психічна травма, що є основою нервово-психічних

та психосоматичних порушень. Отже, йдеться про переживання кризової ситуації та процес її подолання.

За базове визначення психологічного феномена переживання нами було взято визначення Ф.Є. Василюка, який розглядає переживання як форму особливої діяльності, що спрямована на відновлення душевної рівноваги та усвідомленості буття, яке було втрачене [2].

Людина приходить у цей світ не за власною волею і переживає його, знаходячи рівновагу між внутрішнім та зовнішнім. Тобто переживання є особливою формою активності. В критичній ситуації буття людина здійснює переоцінку цінностей, формуючи новий смисл свого існування. Переживання в такому контексті розуміємо як цілісну живу різнорівневу систему психічного апарату людини, що включає її суб'єктивний досвід.

Базуючись на концепції образу світу О.М. Леонтьєва, в основу якої покладено принцип єдності когнітивного та емоційного оцінювання, ми виділяємо у переживанні такі складники, як: ментальна репрезентація ситуації, емоційний стан як відгук, реакція на ситуацію, що може викликати певну тілесну реакцію та доповнюється оцінкою минулого (причин виникнення) та уявленням про майбутнє – часова та просторова характеристики переживання. Розглянемо їх більш детально.

Власне, з емоційним складником переживання насамперед працює психолог, психотерапевт, адже завдяки емоційній наповненості стає зрозумілим суб'єктивний смисл та значущість переживання.

Ситуаційна невизначеність, інформаційний дефіцит, наявність гострих емоційних переживань блокують адаптаційні можливості батьків, що виховують дитину з особливими потребами. Так, якщо етап постановки діагнозу визначається науковцями як екстремальний стрес (С.А. Хазова, М.В. Ряжева), то виховання особливої дитини є хронічним стресом, що часто викликає депресію та емоційну напругу [10], відчуття горя [11]. Варто зазначити, що емоційний складник є значущим у психічному житті та добробуті особистості як власне дорослого, так і дитини, адже сім'я є важливим та основним джерелом підтримки, без якої психічний розвиток дитини гальмується.

Важливим чинником емоційної безпомічності та дезадаптації батьків є почуття провини, що має вектор спрямованості, з одного боку, на інших людей, в тому числі лікарів, та передбачає боротьбу за справедливість, та з іншого – на себе.

Ментальна репрезентація ситуації визначається нами як розумовий (мисленнєвий) образ (уявлення, знання) про ситуацію, завдяки якій є можливим надання когнітивної оцінки.

Науковець Є.В. Бітюцька вказує, що процес виникнення образу важкої життєвої ситуації складається з етапу формування чуттєвого образу ситуації із подальшим її осмисленням, що формує ставлення [1]. Н.Б. Парфенова [7] виділяє три основні характеристики всіх складних життєвих ситуацій: проблемність, складність та невизначеність. Названі критерії корелюють із виділеними зарубіжними вченими рівнями контролю над ситуаціями: ситуація, що є підконтрольною мені, ситуація, що контролюється іншими, та ситуація, що не контролюється ніким. Складна життєва ситуація викликає емоції провини, гніву, жалю [1].

Підсумовуючи характеристики ментальної репрезентації важкої життєвої ситуації, важливо виділити її дві шкали (ментальні оцінки), що перетинаються та які дають останній певну можливість подолання або неможливість подолання важкої ситуації життя: 1) уявлення людини про можливість змін або усунення ситуації та ступінь небезпеки її наслідків; 2) уявлення людини про достатність її власного ресурсу – фізичного та психічного з точки зору впливу на важку життєву ситуацію [9].

Так, ментальна репрезентація дає нам можливість виділити низку характеристик, що дозволяють оцінити життєву ситуацію: 1) суб'єктивна значущість ситуації; 2) ступінь підконтрольності ситуації – чи ситуація контролюється самою особистістю, іншими або ніким; 3) ступінь важкості як характеристика ситуації за інтенсивністю розвитку, проблемністю та тривалістю; 4) за можливістю або неможливістю подолання ситуації.

Фактор часу, перспектива майбутнього є наступним складником переживання, що допомагає особистості спрямувати зусилля у потрібний напрям власної діяльності (активності), оцінювати значущість рішень, що приймаються, і загалом структурувати час власного життя. Безумовно, побудова життєвого шляху та перспектива власного майбутнього мають актуальну практичну значущість для кожної особистості в процесі конструювання «картини» бажаного майбутнього. Проте народження дитини з особливими потребами є потужним джерелом збільшення тривоги та фрустрації, що руйнує звичайний хід запланованого майбутнього, адже фактор майбутнього віднині буде сприйматися як такий, що потребуватиме постійного подолання труднощів [8].

На думку А.А. Кулик [4], присутність дитини-інваліда в сім'ї призводить до тимчасової дезінтеграції особистості. Так, актуалізуються страхи, відсутньою є перспектива майбутнього та його негативна оцінка. Вважаємо, що більш цілісним є характеристика ставлення мам дітей з особливими потребами до майбутнього як амбівалентного, тобто такого,

що проявляється через надії та сподівання, деколи такого, що актуалізує ірраціональне, магічне мислення разом з усвідомленням труднощів та подекуди небезпек.

Так, І.О. Ральникова, С.С. Шмакова [8], досліджуючи суб'єктивну картину життєвого шляху мам, що виховують дитину-інваліда, з'ясували, що у мам здорових дітей більша частка їхнього життя належить часовому інтервалу «теперішнє–майбутнє», коли для мам дітей-інвалідів – «минуле–теперішнє».

Для дослідження формування тих компонентів самосвідомості, що пов'язані із поняттям та характеристиками психологічного часу, нами було використано методик «Семантичний диференціал часу» за редакцією Л.Й. Васермана [3]. Методика включає перелік прикметників – 25 полярних шкал, на основі яких досліджуваний може висловити суб'єктивні переживання щодо часу – теперішнього, минулого, майбутнього. Прикметники кожної шкали є антонімами, які метафорично характеризують показник часу. На основі зазначених шкал виділяють 5 факторів: 1) активність часу (АЧ); 2) емоційне забарвлення часу (ЕЧ); 3) величина часу (ВЧ); 4) структура часу (СЧ); 5) відчуття часу (ОЧ). Важливим для нас було дослідження емоційного ставлення до теперішнього та майбутнього мам, що виховують дітей з особливостями в розвитку, адже названі показники визначають смисло-життєві орієнтації та мотивацію до діяльності. Очевидним є те, що зі зниженням емоційного складника настрою в особистості змінюється сприйняття та оцінка часу. А відчуття безнадійності та внутрішньої пустоти являють собою фактори порушення психічної адаптації в конативній сфері. Такий опитувальник проводиться з метою диференціації розладів афективного спектра – ендogenous та психогенного.

Респонденту пропонуються три бланки СДЧ, спочатку пропонується оцінити теперішнє, потім минуле та майбутнє. У кожній шкалі досліджуваний підкреслює прикметник, що відповідає його відчуттю часу в поточний момент. Цифри «1», «2», «3» на шкалах визначають вираженість названої властивості часу: «1» – незначну, «2» – помірну, «3» – значну вираженість якості часу для досліджуваного [3]. У відчутті власного майбутнього респонденту важливо пояснити, як він реально уявляє майбутнє, а не те, яким би він його хотів бачити. Тобто йдеться про інтуїтивне відчуття майбутнього. Дослідження проводилося в межах реалізації проекту «Психологічний супровід мам дітей з особливими потребами», що проходив у м. Рівному. Учасницями стали мами особливих дітей, загальна кількість респондентів – 28 осіб.

Охарактеризуємо фактори, що досліджувались [3].

Фактор активності часу (АЧ) відображає динамічні характеристики психологічного часу, показує ступінь напруги, активності, швидкоплинності та зміни часу. Цей фактор визначається такими епітетами: «активне–пасивне», «напружене–розслаблене», «швидкоплинне–застигле», «щільне–пусте», «змінне–постійне». Висока активність (динамічність) психологічного часу вказує на наявність енергетичної наповненості психічного життя піддослідного, можливо, його емоційної напруги, що відчувається як дефіцит часу для виконання всіх поставлених завдань та супроводжується емоційним збудженням. Негативний показник за цим критерієм вказує на апатичність, низьку мотивацію, пасивність, ознаки втоми, інертність, відчуття недостатньої наповненості життя подіями, відчуттями, діяльністю.

Фактор емоційної забарвленості часу (ЕЧ) відображає переважно афективні характеристики психологічного часу, що визначаються такими епітетами: «радісне–сумне», «яскраве–тьмяне», «спокійне–тривожне», «різнобарвне–сіре», «світле–темне». Високі показники за такою шкалою відображають задоволеність піддослідного актуальною життєвою ситуацією, оптимістичне бачення оточуючого, наявність позитивних емоцій та почуттів – радості, задоволення у структурі переживань. Низькі показники є свідченням актуалізації у свідомості негативних аспектів дійсності, фрустрації, незадоволеності розгортанням життєвої історії, песимізму. Особливу значущість такий фактор набуває щодо майбутнього, адже це є свідченням надії на подолання негативних переживань.

Фактор величини часу (ВЧ) характеризує психологічний час як «довготривалий–миттєвий», «великий–маленький», «об’ємний–плоский», «широкий–вузький», «глибокий–незначний». Високі показники за шкалою свідчать про значну смислову наповненість та насиченість часу, що є характеристикою внутрішньої свободи. Відчуття «глибини» та «об’ємності» психологічного часу є показниками життєвої перспективи, потреби в налагодженні контактів з оточуючими. Низькі показники за такою шкалою свідчать про значні перешкоди для задоволення актуальних потреб, що призводить до втрати смислової наповненості та особистісної значущості в аналізований період часу.

Фактор структури часу (СЧ) відображає такі його характеристики, що можуть бути охарактеризовані такими епітетами: «зрозуміле–незрозуміле», «неділиме–ділиме», «неперерване–перерване», «зворотне–незворотне», «ритмічне–неритмічне». Високі позитивні показники характеризують відчуття часу, що є прогнозованим, структурованим та підконтрольним, тобто таким, де є наявними чіткі

плани щодо майбутнього. Низькі показники є свідченням такого суб’єктивного сприйняття часу, що є незрозумілим, неритмічним, перерваним та незворотним.

Фактор відчуття часу (ОЧ) представлено епітетами «близьке–далеке», «реальне–здаване», «таке, що можна відчуті–таке, що не відчувається», «загальне–приватне», «відкрите–закрите». Високі показники за цим фактором свідчать про високу інтелектуальну та емоційну залученість до актуальних подій із відчуттям себе активним учасником дійсності. Низькі показники можуть бути свідченням втрати відчуття особистісної значущості того, що відбувається, тобто час є далеким, таким, який важко відчуті. На афективному рівні такий фактор може відчуватися зниженням сприйнятливості до того, що відбувається, певної відстороненості тощо.

Обробка отриманих результатів за методикою «Семантичний диференціал часу» є такою. На першому етапі підраховують отримані бали кожного фактору окремо на кожному із бланків СДЧ (теперішнього, минулого, майбутнього) у відповідності до п’яти шкал та їх полярної оцінки. На другому етапі підраховується середня оцінка теперішнього, минулого, майбутнього часу: шляхом додавання сум балів за кожним із п’яти факторів із подальшим діленням на 5. Отриманий результат співставляється із відповідними стандартами, що дає змогу визначити ступінь ендогенності та психогенності. Далі підраховується коефіцієнт кореляції, що співставляється із критичними значеннями (таблиці 1–2).

Таблиця 1

Порівняння ставлення до теперішнього та минулого за методикою «Семантичний диференціал часу»

№ з/п	Фактори	Показник ставлення до теперішнього	Показник ставлення до минулого	t критерій Стьюдента
1	Активність часу	1,98	3,20	2,55**
2	Емоційна забарвленість часу	-3,23	4,84	4,23*
3	Величина часу	-0,10	4,82	3,28*
4	Структура часу	-0,15	2,95	2,62**
5	Відчуття часу	2,53	4,41	2,84**
	середня оцінка факторів	0,206	4.04	4,56*

Аналіз результатів проведеної методики показав, що для учасниць Проекту є притаманною позитивна оцінка минулого як такого, що дає приємні спогади. Інтуїтивна оцінка майбут-

нього є позитивною, тобто зберігається надія, незважаючи на збереження високого рівня тривоги та наявності інтрапсихічних конфліктів. Негативні показники має відчуття теперішнього мамами, що виховують дітей з особливостями в розвитку. Більш детально проаналізуємо результати за всіма факторами у ставленні до теперішнього. Так, негативні результати були отримані за факторами: «емоційна забарвленість часу», «величина часу» та «структура часу». Так, психологічний час здається респонденту тривожним, сумним, тьмяним, сірим. Це є характерним для осіб, що мають внутрішню напругу, незадоволені актуальною ситуацією буття, мають низький мотиваційний потенціал та переважно негативний емоційний стан, що виключає плани на майбутнє. Позитивне ставлення до свого майбутнього включається в особистісну мотивацію як ресурс, що пов'язаний із надією та такий, що дає впевненість людині у власних силах та можливостях у подоланні труднощів, в адаптації та захисті від всепоглинаючої тривоги.

Таблиця 2

Порівняння ставлення до теперішнього та майбутнього за методикою «Семантичний диференціал часу»

№ з/п	Фактори	Показник ставлення до теперішнього	Показник ставлення до майбутнього	t критерій Стьюдента
1	Активність часу	1,98	4,02	2,54**
2	Емоційна забарвленість часу	-3,23	1,44	4,08*
3	Величина часу	-0,10	2,84	2,31**
4	Структура часу	-0,15	1,15	1,12
5	Відчуття часу	2,53	2,59	1,32
	середня оцінка факторів	0,206	2,41	1,27

Примітки: * – результати значущі на рівні достовірності $p < 0,01$; ** – результати значущі на рівні достовірності $p < 0,05$

Порівнюючи ставлення до теперішнього та минулого, бачимо, що за критеріями «емоційна забарвленість часу» та «величина часу» результати є значущими на рівні достовірності $p < 0,01$, тобто позитивна афективна забарвленість, відчуття внутрішньої свободи та смислова наповненість часу – це те, що залишилося в минулому; мами відчують сум та тривогу щодо неможливості повернення подібних відчуттів у своє життя. Щодо інтуїтивного відчуття майбутнього порівняно з результатами, що були отримані щодо відчуття теперішнього,

слід зазначити, що за критерієм «емоційна забарвленість часу» результат є значущим на рівні достовірності $p < 0,01$. Тобто, маючи надію на покращення ситуації зі здоров'ям дитини у майбутньому, мами відчують майбутнє як таке, що буде психологічно важким для них. Результати, що були отримані нами, свідчать про психогенний розлад афективного спектра, а отже, такий, що усувається за допомогою психотерапевтичної взаємодії.

Групова психотерапевтична взаємодія, що була реалізована в межах Проєкту, спрямована на роботу із психічними станами людини, а саме: зниження гостроти переживань та зміну їх вектора (спрямованості), надання мамам іншого смислу, а отже, на встановлення відповідності між усвідомленістю, що означає когнітивну та емоційну переоцінку, та трансформування життєвих обставин у свідомості особистості. Мета психотерапевтичного процесу – задіяти адаптивні ресурси особистості задля подолання негативних переживань, пов'язаних із власним майбутнім та майбутнім дитини, тобто побачити потенціал для розвитку, перспективу майбутнього. Йдеться про: 1) усвідомлення переживання як сукупності емоцій, почуттів, афектів, що виникають у певній значущій та/або проблемній життєвій ситуації; 2) роботу у напрямі смислоутворення як внутрішнього досвіду, що спрямовує свідомість на переосмислення критичної ситуації буття та реалізацію власних можливостей та потреб. У терапевтичній взаємодії з мамами важливою є робота із мотивацією до активності та ініціативи, такої, що буде могутнішою за тривогу (в іншому разі реалізація життєвого наміру та життєва активність перебувають під загрозою).

Висновки з проведеного дослідження. Психологічне відчуття часу людини, що переживає важку життєву ситуацію, суттєво відрізняється від нормативного рівня відчуття часу. Нами було здійснено теоретичний аналіз складників переживання та проаналізовано результати методики «Семантичний диференціал часу». Найбільш важливим вважаємо дослідження динаміки характеристик ставлення до теперішнього, майбутнього та минулого після проходження групової психологічної роботи. Такі результати будуть наведені у наступних публікаціях автора.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева. *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*. 2013. № 2. С. 40–56.
2. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций. *Психологический журнал*. 1995. Т. 16. № 3 (май-июнь). С. 90–101.

3. Вассерман Л.И. и др. Семантический дифференциал времени как метод психологической диагностики личности при депрессивных расстройствах : пособие для психологов и врачей. Санкт-Петербург : СПбНИПНИ им. В.М. Бехтерева. 2005. 27 с.

4. Кулик А.А. Особенности временной перспективы семей, воспитывающих детей инвалидов. *Гуманитарный вектор*. № 1 (33). 2013. С. 180–190.

5. Магомед-Эминов М.Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация. *Вестник МГУ. Сер. Психология*. 1996. № 4. С. 26–35.

6. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях Москва : Академия 2007. 288 с.

7. Парфенова Н.Б. О подходах к классификации и диагностике жизненных ситуаций. *Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные и психолого-педагогические науки*. 2009. № 9. С. 109–117.

8. Ральникова И.А., Шмакова С.С. Рождение ребёнка-инвалида как событие, инициирующее трансформацию субъективной картины жизни матери. *Знание. Понимание. Умение*. 2008. № 4. С. 199–204.

9. Сергиенко Е.А., Журавлев А.Л., Крюкова Т.Л. Субъектная регуляция совладающего поведения. Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 63–83.

10. Хазова С.А., Ряжева М.В. Динамика совладающего поведения родителей, воспитывающих ребёнка с ограниченными возможностями здоровья. *Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика*. 2012. № 3. С. 204–208.

11. Чухрій І.В. Соціально-педагогічна реабілітація батьків, які виховують дітей з функціональними обмеженнями. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія : зб. наук. праць*. 2016. Випуск 45. С. 153–158.