

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА «СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ», «САМОРЕГУЛЯЦИЯ» И «КОПИНГ-СТРАТЕГИЯ»	8
1.1 Теоретическое исследование смысложизненных ориентаций	8
1.2 Теоретическое понятие о саморегуляции	12
1.3 Теоретическое понятие о копинг-стратегиях	16
1.4 Специфика психологического принятия диагноза ребенка, инвалидизирующего его, матерями	19
2 ИССЛЕДОВАНИЕ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В КОНТЕКСТЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ И КОПИНГ- СТРАТЕГИИ	22
2.1 Обоснование конструирования психодиагностического инструментария	22
2.2 Диагностика, анализ и интерпретация эмпирического исследования смысложизненных ориентаций, копинг-стратегий и саморегуляции матерей детей с ограниченными возможностями	25
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	42
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	44
ПРИЛОЖЕНИЕ А	52
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	54
ПРИЛОЖЕНИЕ В	59
ПРИЛОЖЕНИЕ Г	62
ПРИЛОЖЕНИЕ Д	68
ПРИЛОЖЕНИЕ Е	69
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж	70
ПРИЛОЖЕНИЕ З	71

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена тем, что смысложизненные ориентации могут стать важным показателем удовлетворенности жизнью матерей детей с ограниченными возможностями здоровья, а от этого зависит психологическое здоровье таких родителей, поэтому необходимо изучить какие факторы влияют на их смысложизненные ориентации.

Многие родители детей с особенностями продолжают свою трудовую деятельность. В этом случае к ним продолжают предъявлять такие же высокие требования к умениям и навыкам, что и к остальным работникам, но воспитание ребенка с инвалидностью требует больше физических и эмоциональных затрат нежели воспитание здорового ребенка. Кроме трудовых обязанностей возникает необходимость частого посещения медицинских учреждений и применение особого воспитания. Преодоление таких трудностей, связанно с эмоциональной и общей психической саморегуляцией. Трудности во взаимодействии с коллегами, руководством, сотрудниками медицинских учреждений, учителями, являются существенным триггером выгорания, депрессии и прочих расстройств [45, с. 1]. Какие психологические особенности родителей особенных детей позволяют лучше справляться с трудностями и не терять смысл жизни. Известно, что наиболее высоких результатов достигают спортсмены с гармоническим стилем саморегуляции [55, с.17].

Многие ученые уже изучали, как сформированность целостной саморегуляции влияет на успешность в разных видах деятельности, и как недостаточно сформированная саморегуляция препятствует эффективности в любых видах деятельности, даже если человек когнитивно высоко одарен и компетентен во многих вопросах [35, с.19].

Особое практическое значение исследования психической саморегуляции приобретают в условиях цифровой экономики, когда освоение цифровых технологий требует формирования универсальных и

специальных регуляторных компетенций переработки информации (планирования целей, моделирования значимых условий их достижения, программирования действий, оценивания и корректирования их результатов), что особенно важно для успешного анализа возрастающих по объему информационных потоков [36 стр. 6].

Развитие осознанной саморегуляции является одним из важнейших критериев становления субъективности, а формирование смысложизненных ориентаций обеспечивается при активации самого субъекта жизнедеятельности, вместе с целеполаганием и мотивацией по изменению своего будущего. Образ будущего - тема, которая активно изучается в контексте подросткового и юношеского возраста, однако она актуальна и для среднего возраста, в частности родителей детей с ограниченными возможностями, так как они тоже часто сталкиваются с высоким уровнем неопределенности и ситуациями в которых требуется четкое определение позиций и выбора [14 с.114-122].

В зарубежной, как и в отечественной психологии в последнее время наблюдается интерес к типологическому подходу в изучении саморегуляции. Зарубежные исследования осуществляются в рамках изучения личности, личностных диспозиций, регуляторных особенностей, мотивационных проявлений [58].

Зарубежными исследователями в области психологии также предпринимаются попытки разработки регуляторных типологий, в основном основывающихся на градации уровня саморегуляции. В их работах прослеживаются параллели с типичными профилями регуляции, однако, направления анализа, подобного стилевым особенностям саморегуляции, авторами не затрагивается [1].

Изучение взаимосвязи смысложизненных ориентаций с показателями саморегуляции и доминирующими типами копинг-стратегий, может помочь выявить факторы влияющие на смысложизненные ориентации, что в конечном итоге, может повлиять на их удовлетворенность жизнью [44, с.102].

Объект исследования: смысловые ориентации матерей детей с ограниченными возможностями.

Предмет: особенности смысловых ориентаций при разном общем уровне саморегуляции и доминирующем типе копинг-стратегий у матерей детей с ограниченными возможностями.

Цель: заключается в изучении и описании взаимосвязи смысловых ориентаций, саморегуляции и копинг-стратегии матерей детей с ограниченными возможностями здоровья.

Гипотеза 1- Вероятно, что матери детей с ограниченными возможностями здоровья с высокой степенью сформированности уровня саморегуляции более удовлетворены процессом жизни, целями, считают себя обладающими свободой выбора, а свою жизнь в целом осмысленной.

Гипотеза 2- Вероятно, что матери детей с ограниченными возможностями здоровья, применяющие неадаптивные копинг-стратегии, будут считать себя менее сильными, не обладающими свободой выбора, не способными выстраивать свою жизнь в соответствии со своими целями.

Гипотеза 3- вероятно, что матери детей с ограниченными возможностями и матери детей с психологическими проблемами, будут воспринимать свою ситуацию с ребенком как стрессовую, вследствие чего их уровни смысловых ориентаций не будут иметь статистических различий.

Задачи исследования:

1. Анализ сущности и теоретического понятия смысловые ориентации.
2. Анализ сущности и теоретического понятия осознанная саморегуляция и копинг-стратегии.
3. Разработать программу, исследования взаимосвязи смысловых ориентаций и осознанной стилевой саморегуляции, а также копинг-стратегий матерей детей с ограниченными возможностями

здоровья (посещающими КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Рубцовска»).

4. Реализовать сбор и обработку данных, проанализировать полученные результаты исследования смысловых ориентаций, копинг-стратегий и осознанной саморегуляции матерей детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ).

Группы методов, использованных для сбора эмпирических данных:

1. Методы организации исследования: анализ теоретико-методологических подходов по проблеме смысловых ориентаций, копинг-стратегий и осознанной стилевой саморегуляции личности.

2. Методы сбора эмпирических данных: тест «Смысловые ориентации» (адаптация) Д.А. Леонтьева, тест В.И. Моросановой «Стилевая саморегуляция произвольной активности со шкалой надежности» [25][35], опросник «Способы совладающего поведения» (адаптация) Л.И. Вассермана [5].

3. Методы математической обработки данных (Корреляционный анализ по Пирсону, U-критерий Манна-Уитни) [40].

Теоретико-методологические основания:

– «понимание психической саморегуляции как многоуровневой динамической системы, являющейся психологическим инструментом переработки информации для инициации, поддержания контроля и коррекции активности, направленной на осознанное выдвижение и достижение субъективных целей» - В.И. Моросанова [35];

- «смысл жизни как концентрированная описательная характеристика наиболее стержневой и обобщенной динамической смысловой системы, ответственной за общую направленность жизни субъекта как целого. То, что придает жизни смысл, может лежать и в будущем, и в настоящем, и в прошлом» - Д.А. Леонтьев [24];

-теория совладающего поведения. Копинг представляет собой когнитивные и поведенческие усилия, направленные как на управление

ситуацией и ее изменение, так и на обретение устойчивости к этой ситуации либо минимизацию ее влияния на человека. Р. Лазарусса и С. Фолкман [22];

- концепция развития человека Л.С. Выготский [50];

- концепция осознанной саморегуляции В.И. Моросановой [35];

- анализ психологических особенностей представлений о личностных изменениях матерей детей с ограниченными возможностями И.А. Тренина, Л.А. Белозерова, И.А. Сергиенко, А.Б. Холмогорова, В.В. Ткачева [11][18][20][51][53][56][57][60];

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты исследования могут быть применены в работе по оказанию психологической помощи матерям детей инвалидов.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА «СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ», «САМОРЕГУЛЯЦИЯ» И «КОПИНГ-СТРАТЕГИЯ»

1.1 Теоретическое понятие смысложизненные ориентации.

В психологии феномен «смысл» рассматривается в рамках отдельных научных школ, рассматривает он в составе понятий смысла жизни или же структурных элементов жизнедеятельности. В зарубежных исследованиях в основном преобладает смысложизненная проблематика. В отечественной психологии уклон чаще делается на изучение смысла как единицы сознания, деятельности, личности. Исследователи такой проблемы как смысл жизни, определяют его «как сложную систему связей субъективных отношений и обратное отношение, а не связь между реальностью и действительностью» [58].

А.Н. Леонтьев писал о том, что также как понятие личности венчает всю систему психологии, также проблема смысла – последнее аналитическое понятие, которое венчает общее учение о психике [23].

Д.А. Леонтьев обосновал категориальный методологический статус понятия смысл: «...чтобы увидеть понятие смысла в новом ракурсе, понадобилось выйти за пределы изолированного индивида, замкнутого в себе сознания, самодостаточной личности и обратиться к нетрадиционным для психологии понятиям жизненного мира и жизненных отношений, без которых понять природу смысловой реальности невозможно. Смысл объектов и явлений действительности является, по сути, системным качеством, которое они приобретают в контексте жизненного мира субъекта. Обращение к онтологии жизненного мира, выход в пространство отношений субъекта с миром позволяет обнаружить новый методологический статус понятия смысла как центрального понятия неклассической психологии, позволяющего преодолеть бинарные оппозиции аффекта и интеллекта,

внутреннего и внешнего мира, глубинных и вершинных механизмов, сознания и бессознательного» [24].

Деятельностный подход А.Н. Леонтьева и экзистенциальный подход В. Франкла имели точки соприкосновения в понимании проблемы «смысла». Н. Леонтьев был уверен: «я не только поступаю в соответствии с тем, что я есть, но и становлюсь в соответствии с тем, как я поступаю» [25]. Принцип интенциональности соотносится с принципом деятельности А.Н. Леонтьева. В. Франкл говорит о том, что «интенциональная, предметная направленность человека, творящего себя самого в процессе свободной деятельности, являющейся связующей нитью между субъектом и миром» [59 с.20].

В. Франкл писал, что «рассматривает стремление человека к поиску смысла в жизни и его реализации, как врожденную мотивационную тенденцию, которая присуща всем людям и является основным двигателем поведения и развития личности». Данное понятие занимает центральное место в теории В. Франкла, он считал, что «ни при каких обстоятельствах человек не может лишиться смысла жизни, что он всегда может быть найден». Он выделял три способа, чтобы его найти: «1) в деле, направленном на достижение социально-значимых целей; 2) в переживании гуманистических ценностей; 3) заняв определенную позицию по отношению к обстоятельствам своей жизни» [59].

В. Франкл назвал «экзистенциальным вакуумом» такое состояние, в котором отсутствует смысл в жизни: «экзистенция есть та операция, посредством которой то, что не имело смысла, получает смысл». Человек способен сам открыть свой личный смысл, он свободен в этом: «наша величайшая свобода – это свобода выбирать своё отношение к чему бы то ни было» и добавляет: «смысл жизни – наполнять её смыслом». В. Франкл выделил невозможность познания сверхсмысла (невозможность охватить бытие в целом и реализовать самотрансцендирование) одной из причин возникновения ноогенных неврозов. В. Франкл в своей статье «что такое смысл?» отметил: «что от подобного типа ноогенных неврозов может спасти

лишь вера (в том числе и религиозная) в то, что самотрансцендирование в принципе возможно, что независимо от его результата все сущее обладает сверхсмыслом» [59].

В. Франкл отстаивает свою позицию аргументировано, приводя доводы, что мир существует объективно, независимо от человека, а не сводится к субъективным «проектам».

В. Франкл и Л.С. Выготский оказываются единомышленниками в методологическом подходе.

Франкл считал, что «экзистенциальный анализ противоположен глубинной психологии» и «глубинная психология забывает, что ее противоположностью является не поверхностная психология, а вершинная психология» [59]. Хотя он отдает должное глубинной психологии, он по-прежнему настаивает на том, что вершина личности - это личность.

Л.С. Выготский считал, что «наше слово в психологии: от поверхностной психологии — в сознании явление не равно бытию. Но мы себя противопоставляем и глубинной психологии. Наша психология - вершинная психология (определяет не «глубины», а «вершины» личности)» [50].

В. Франкл также в понимании того, где, находится место человека в мире идет вместе с Л.С. Рубинштейном. В. Франкл писал о том, что не только мир существует в сознании, но и сознание существует в мире, что оно имеет место и «содержится в нем», а С.Л. Рубинштейн считал, что бытие не является внешним по отношению к сознанию, человек сам находится внутри него: «...в самом деле, наш важнейший тезис заключается в том, что идея, образ, а значит, и вообще сознание, мышление не могут быть приняты в качестве самостоятельного члена основного гносеологического отношения. За отношением идеи, образа и вещи, сознания или познания и бытия стоит другое отношение - человека, в познавательной деятельности которого только и возникает образ, идея, и бытия, которое он познает» [64].

В. Франкл считал, что « как мир существует в сознании, так и сознание существует в мире, имеет в нем свое место и содержится в нем» [59]. Его идеям был близок С.Л. Рубинштейн: «человек находится внутри бытия, а не только бытие его сознанию» [64].

Ф. Е. Василюк считал, что человек и мир неразрывно связаны и первичны к атрибутивным свойства – «онтология жизненного мира» [4].

Д.А. Леонтьев указывает на то, что человек не констатирует смысл своей жизни и не изобретает смысл своей жизни, а находит посредством конкретных действий, поэтому его осуществление всегда лично [24].

Таким образом, он переносит проблему смысла жизни на уровень реальных жизненных отношений субъекта, которые порождают его из плоскости сознания.

Объясняя понятие смысла жизни, которое очень важно для исследования экзистенциального кризиса Д.А. Леонтьев приближается к такому его пониманию, которое обычно критикует. Он говорит о месте, роли событий и явлений, действиях личности в условиях его жизни.

Исходя из его работ можно сделать вывод - что нельзя интеллектуальным актом изобрести смысл, но смысл жизни можно найти, можно открыть. Жизнь сама отвергнет смысл «изобретенный» [24]. Теперь несмотря на кажущиеся внешние отличия Д.А. Леонтьев и В. Франкл приближаются друг к другу в понимании смысла жизни.

Он пишет о том, что все люди осуществляют смысловую регуляцию: «Смысловая регуляция жизнедеятельности, то есть регуляция действий на основе их смысла, который определяется всем жизненным миром субъекта, является основой специфического для человека способа существования и конституирующей функцией личности. Она является одной из высших форм регуляции жизнедеятельности и присуща всем людям; степень развитости смысловой регуляции и ее удельный вес среди других форм регуляции жизнедеятельности выступает как мера личностной зрелости» [24].

Д.А. Леонтьев с опорой на идеи В. Франкла, Д. Крамбо, Л. Махолика

определяет: «смыслжизненные ориентации как систему осмысленных и избирательных связей, отражающих направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность результатами действий» [26].

Индивидуальная психологическая способность человека сознавать смысл жизни является главным фундаментом понятия «смыслжизненные ориентации» [58].

Д.А. Леонтьев пишет: «Д. Крамбо и Л. Махолик создали методику «Цель в жизни». Она была основана на понятиях В. Франкла о смысле жизни и логотерапии. Они старались эмпирически подтвердить его идеи о том, что если что ощущение утраты смысла, возникающее из-за того что человек не может его найти, все это является причиной ноогенных неврозов.

В дальнейшем тест несколько раз преобразовывался разными авторами. В 1986 г. тест был адаптирован Д.А. Леонтьевым [26].

1.2 Теоретическое понятие о саморегуляции.

В.И. Моросанова: «Психология саморегуляции (далее СР) является бурно развивающимся направлением современной психологии. Ее научные корни уходят в первую половину XX в., но активное развитие началось во второй половине прошлого – начале нынешнего века, когда ее проблематикой стали активно заниматься психологи во всех основных отечественных и зарубежных научных центрах Европы и Америки, Китая и Японии. Одно из научных предназначений исследований СР состоит в преодолении атомистичности классической психологии, рассматривающей человека через призму его психических состояний, свойств и процессов» [36].

В отечественной психологии О.А. Конопкин развивал идеи Бернштейна, Ошанина, Небылицына. Саморегуляция рассматривалась как

психологическая составляющая сенсомоторного реагирования, при этом основным объектом для ее изучения были структура и функции [16].

Исследователи саморегуляции исходили из того, что субъект действует активно и произвольно.

О.А. Конопкин выдвинул теорию строения осознанной саморегуляции деятельности. Он писал что, «осознанная саморегуляция - системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей» [16, с.6].

Все звенья регуляторного процесса, системно взаимосвязаны, будучи информационными образованиями и получают свою содержательную и функциональную определенность лишь в структуре целостного процесса саморегуляции [16, с.10][35].

Идеи осознанной саморегуляции О.А. Конопкина получили развитие в работах В.И. Моросановой, А. Аароновой и других ученых в их современном воплощении [35, с.6].

В.И. Моросанова продолжает его идеи: «осознанная саморегуляция произвольной активности человека – это целостная система психических средств, при помощи которой человек способен управлять своей целенаправленной активностью» [35, с.18].

В.И. Моросанова дает такое определение самосознанию: «самосознание является ядром личности человека, необходимым условием ее становления и развития, за которым стоит способность человека выделять себя из объективного мира, осознавать и оценивать свое отношение к миру, к себе как к личности, к своим действиям, мыслям и чувствам» [37, с.14].

Варвара Ильинична также выделила основные его функции: «первая из них связана со способностью личности к самоидентификации, самооценки себя и своего отношения к миру. Поддержание внутренней целостности и самотождественности – основная функция, благодаря которой человек может

быть субъектом своего поведения и отношения к окружающему миру. Вторая функция связана со способностью человека быть субъектом осознанного и направленного изменения себя. Она проявляется в усовершенствовании себя за счет самопознания и изменения способов собственной жизнедеятельности» [37, с.14]. Наименее исследованной является третья функция – «собственно направленная регуляция своего поведения и жизнедеятельности посредством самосознания, мы будем иметь ввиду особый процесс по обеспечению действенности содержания самосознания, что и проявляется в связи самосознания с поведением и деятельностью человека» [37, с.15].

Саморегуляция это целостный процесс, включающий множество факторов. Саморегуляция осуществляется как единый процесс, обеспечивая мобилизацию и интеграцию психологических особенностей человека для достижения целей деятельности и поведения. Процесс саморегуляции способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается способность управлять собой сообразно реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами [35, с.20].

В осуществлении процесса саморегуляции всегда будут проявляться индивидуальные особенности человека, его личностные характеристики: как он учитывает внешние и внутренние факторы, влияющие на ситуацию, как составляет и продумывает свои планы, моделирует ситуации, осуществляет контроль над собой и составляет программы, насколько он способен изменить себя и поведение, может ли объективно оценить достигнутые результаты, насколько хорошо сформированы психические средства реализации.

В современной литературе у различных авторов сильно отличается значение термина «саморегуляция» оно имеет разбег понимания от способности направленно изменять свое поведение или отношение к какой –

то одной функции, например, самоконтролю, до сведения к личностным особенностям, например, волевым качествам.

Л.С. Выготский определяет саморегуляцию как сознательный процесс управления собственным поведением [50, с.181-185].

Определение, которое дает В.И. Моросанова: «осознанная саморегуляция произвольной активности человека - это целостная система психических средств, при помощи которой человек способен управлять своей целенаправленной активностью» [37, с.18]. Можно сказать, что здесь В.И. Моросанова также, как и Л.С. Выготский считает, что саморегуляция – это осознанный процесс, потому что человек может управлять своей деятельностью [37, с.6].

В последнее время наиболее часто используется ситуационный подход при создании экспериментальных методик для исследования саморегуляции.

Исследования индивидуальных особенностей и общих закономерностей саморегуляции проводят с помощью специально разработанных экспериментальных, надежных методик. При их разработке учитывается совокупность различных ситуаций, совершая действия в которой человек осуществляет характерные для него индивидуальные особенности саморегуляции. Оценка свойств личностной саморегуляции происходит независимо от психических средств регуляции: внимания, мышления, памяти, специальных способностей [35, с.6].

В.И. Морасанова отмечает, что личностные особенности влияют на деятельность: «личностный уровень осознанной СР в нашем подходе представлен инструментальными регуляторно-личностными свойствами, такими как гибкость, надежность, ответственность, инициативность, рефлексивность, за которыми стоят индивидуально-типические стратегии поведения. Общее развитие осознанной СР зависит, с нашей точки зрения, как от операционально-когнитивного уровня СР, так и от инструментально-личностного, что отвечает современным тенденциям создания интегративных психологических концепций» [36]. Поэтому каждый отдельно

взятый человек будет справляться с трудностями своим индивидуальным образом.

Осознанная СР - это высший уровень психической СР, т. к. именно она является принципиально рефлексивным психологическим инструментом человека в организации своей активности на основе самоорганизации различных подсистем первичных психических процессов, свойств и состояний, выступающих средствами реализации этой активности [36]. Таким образом она всегда опирается на первичные психические процессы и от них будет зависеть эффективность осознанной СР, кроме того она всегда имеет цель.

Осознанная СР целесообразна, т. к. именно цель является для нее системообразующим фактором; инструментальна, т. к. является психологическим средством достижения цели; потенциально осознаваема как в отношении собственно регуляторных процессов, так и внутренних и внешних средств ее реализации. Психическая СР, будучи осознанной, сама становится важнейшим средством, а значит, и специфически человеческим ресурсом достижения целей [36].

Психика человека — это сложная многогранная структура, представляющая из себя взаимосвязь психологических особенностей. В частности, смысловых ориентаций и саморегуляции. В теоретической части работы были изучены понятия и даны определения саморегуляции и смысловых ориентаций их основные теоретические аспекты. В исследовательской работе рассмотрены основополагающие концепции: осознанной саморегуляции В.И. Моросановой [35], теория совладающего поведения Р. Лазаруса [22] и теория смысла Д.А. Леонтьева [24].

1.3 Теоретическое понятие о копинг-стратегиях

Копинг - это совокупность когнитивных и поведенческих усилий, направленных на изменение или управление ситуацией, обретение устойчивости к ней [46].

Л. Мюррей в 1962 году во время исследования преодоления детьми трудностей, которые сопровождают кризисы развития, впервые использовал данный термин [46].

Чтобы описать способы того, как человек справляется с трудностями или стрессовыми ситуациями Р. Лазарус также обратился к феномену «копинг» и дал определение: «непрерывно меняющиеся попытки: в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними тревоги, потом оценивают свои способности на предмет возможности справиться с возникшими проблемами и обстоятельствами, после чего выбирают иногда не вполне осознанно способ поведения.

Спустя какое-то время «копинг» стал включать в себя еще и поведение в обычных, повседневных ситуациях. Содержание и смысл феномена «копинг» при этом осталось таким же: «стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид если требования имеют огромное значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с большой опасностью, так и в ситуации направленной на большой успех), поскольку эти требования активируют адаптивные возможности» [46].

Стресс — как процесс личностно-средового взаимодействия в транзактной теории обусловлен обязательностью восстановления равновесия в системе личность-среда, разрушаемого воздействием ситуаций, субъективно значительных стрессоров. Здесь копинг исследуется как деятельность личности по стабилизации баланса между средовыми требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека [22].

Изначально С. Фолкман и Р. Лазарусс считали, что человек сначала оценивает возможный источник стресса или требованиями и собственными реальными ресурсами, то есть это преодоление стресса».

Когда возникает проблемная ситуация человек в начале ее оценивает, при этом он испытывает те или иные эмоции (оценка при этом первичная и вторичная). После этого иногда осознанно, иногда нет, затем оценивает результат своих действий. Когда планируемый результат не достигнут происходит переоценка представлений о стрессоре и наиболее оптимальных способах ответной реакции. Так происходит непрерывное взаимодействие человека с окружающей действительностью [5].

Базовой и основной считается классификация копинг-стратегий созданная Р. Лазаруссом и С. Фолкманом. В ней копинг дифференцируется на: проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный.

Цели у них будут разные. В первом случае целью является изменение ситуации, а целью эмоционально-ориентированного копинга будет регуляция эмоционального состояния, вызванного проблемной ситуацией [46].

Данное разграничение это один из способов выделения противоположных типов копинга: конфронтативного и активного, с одной стороны, а с другой: избегающего, эмоционального и поллиативного [5].

Важным является то, что стратегии актуальные и эффективные в одной ситуации, могут быть не только неэффективными, бесполезными, но и вредными в другой ситуации, ее результат зависим от особенностей актуальной ситуации и имеющихся личностных ресурсов. К таким факторам и ресурсам относят совокупность адаптивных индивидуально-типологических (в основном когнитивно-стилевых) особенностей: копинг-компетентность, самоуважение, оптимизм, жизнестойкость, интернальный локус контроля, а еще особенности социума и адекватность социальной поддержки. Однако конфронтационный копинг обычно используют люди импульсивные, стенического типа. Контроль эмоций чаще используют люди не склонные к активному проявлению эмоций, поэтому важен уровень

напряжения конфронтационного копинга. Он бывает низкий или адаптивный, средний, адаптационный патенциал личности в пограничном состоянии и высокий, свидетельствующий о выраженной дезадаптации [22].

В исследованиях собран большой эмпирический материал по исследованию копинга в норме и при патологии. Безусловно, большой интерес вызывает то, как копинг соотносится со здоровьем человека. В клинике психосоматических, соматических и психических расстройств «копинг» рассматривается как «мишень» для психопрофилактических и психокоррекционных вмешательств (значимая патогенетическая переменная). Этой теме посвящены работы: Б.Д. Карвасарского, Е.Р. Исаева, А.А. Чазова, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. В последнее время все актуальнее становится проблема семейного копинга, об этом пишут: В.А. Абабков, М. Перре, Д. Шеби [46].

1.4 Специфика психологического принятия диагноза ребенка, инвалидизирующего его, матерями таких детей

Постановка диагноза констатирующего инвалидность ребенка, является кризисной, связанной с кардинальными изменениями не только внутри семьи, но и положение семьи в целом в обществе, особенно если диагноз необратим. Ситуация в этом случае воспринимается как безвыходная, не позволяющая реализовывать свои внутренние потребности [4].

Психические и психосоматические заболевания являются частыми последствиями психотравмирующей ситуации они делают процесс воспитания ребенка с ограниченными возможностями здоровья еще более сложным. Психотравмирующие ситуации, связанные с воспитанием особенного ребенка, сказываются и на самих детях, в этом мнении сошлись многие авторы: А.Г. Мостовичи, М.С. Карданова, Р.Ф. Майрамян, В.В. Ткачева. Психологические проблемы и недостаточный уровень социального

благополучия родителей, даже если не перерастет в психосоматические нарушения, все равно может отрицательно отражаться на их способности адекватно, эффективно и реалистично оценивать происходящее [53].

Может возникнуть посттравматическое стрессовое расстройство (далее ПТСР): «ПТСР - уникальный психиатрический диагноз в силу важности, придаваемой этиологическому фактору - травмирующему стрессору. В сущности, постановка диагноза ПТСР невозможна, если больной не соответствует критерию стрессора, который означает, что он в действительности пережил событие, считающееся травматическим. Клинический опыт изучения ПТСР показывает, однако, наличие индивидуальных различий относительно способности совладать с катастрофическим стрессом, в силу чего у некоторых людей, переживших травматические события, ПТСР не возникает, а у других наблюдается резко выраженный синдром. Такие наблюдения заставляют признать, что травма, как и боль, не представляет собой внешний, полностью доступный объективации, феномен» [41]. Страдания родителей, которые заранее знали о том, что ребенок будет иметь ограниченные возможности здоровья или узнали об этом при рождении могут сильно отличаться в случае «неожиданного» диагноза, связано это с тем, что родители уже успели построить планы и в отношении ребенка и в отношении себя и ребенка. В этом случае они могут испытывать чувства близкие к тем, что люди испытывают при утрате близкого человека, особенно если ребенок какое-то время развивался в пределах нормы.

Ни все родители детей с особенностями развития страдают ПТСР, но если такое имеет место быть, то это ведет и к нарушению смысловых ориентаций доказано, что для страдающих ПТСР характерен фатализм и убежденность в том, что ничего в этой жизни от тебя не зависит – «все предопределено» [65].

Важно знать, что даже на фоне ПТСР, могут происходить положительные изменения личности, личность растет над собой и

происходит так называемый посттравматический рост (далее ПРТ). Возможно это только в том случае, когда пострадавшая может занять активную и продуманную позицию по отношению к ситуации, которая стала триггером. В своих работах Д.А. Леонтьев пишет, что ПРТ это: «Позитивные изменения, вызванные трансформацией личности вследствие совладания с трудными жизненными ситуациями и кризисами» [27].

Н.В. Якушкин провел исследование, в котором было доказано, что ценностно-смысловые установки на развитие и самосовершенствование положительно влияют на процесс преодоления ПТСР [65].

Было доказано, что ПТСР родителей детей с ограниченными возможностями, его уровень, взаимосвязан с доминирующими способами совладания, системой убеждений и подходом в воспитании этого ребенка, который выбрали родители [51] [57].

А.И. Сергиенко в ходе исследования выявила, что со временем психологические показатели улучшаются: «однако можно увидеть тенденцию, что чем старше ребенок, то есть чем больше времени прошло после постановки диагноза, тем меньше выраженность соматических симптомов депрессии у его родителей, что можно объяснить постепенным переходом родителей к более зрелым способам переработки негативных эмоций реагирования вместо соматизации негативных чувств» [53].

Сергиенко А.И. пишет: «семья – это первичная среда развития ребенка, именно поэтому родители должны быть первыми, кому должна оказываться психологическая помощь в случае инвалидности ребенка. Целью данной помощи должно быть содействие в адаптации родителей детей с ОВЗ к новой жизненной ситуации» [53].

Долгое время проблемы семей, в которых растут дети инвалиды, в нашей стране рассматривались только с точки зрения помощи ребенку. Только в конце XX века исследователи обратили внимание на феномен «особого» родительства и начали его изучать через призму семейного стресса и кризиса, что безусловно является положительной тенденцией [60].

2 ИССЛЕДОВАНИЕ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В КОНТЕКСТЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ И КОПИНГ – СТРАТЕГИИ

2.1 Обоснование конструирования психодиагностического инструментария

Исследование проводилось на базе КГБУСО комплексного центра социального обслуживания населения Г.Рубцовска среди матерей детей с ограниченными возможностями здоровья 30 человек (ведущие активный образ жизни, продолжающие трудовую и учебную деятельность) и матерей нормотипичных детей (имеющих психологические проблемы) 30 человек. В общей сложности 60 человек в возрасте от 20 до 55 лет.

Научное исследование осуществлялось в три этапа.

Первый этап был поисково-теоретический. Составление библиографического списка, изучение литературы как отечественной так и зарубежной по проблемам смысложизненных ориентаций, копинг-стратегий и саморегуляции. Изучение теоретико-методологических оснований, обоснование актуальности научной проблемы исследования. Определение цели, объекта, предмета, задач и гипотезы исследования, операционализация основных понятий.

На втором исследовательском этапе была разработана программа эмпирического исследования, проведена апробация исследовательского инструментария, сформирована выборка, собраны эмпирические данные, проведена математико-статистическая обработка и качественный анализ полученных данных в результате исследования, проверка гипотез исследования.

Третий этап – заключительный. Были определены результаты исследования, их интерпретация, анализ и обобщение, оформление исследования, написание выводов.

Бланки вопросов и ответов были разосланы с помощью google форм, а также на бумажных носителях.

Исследование смысложизненных ориентаций проводилось по методике: тест «Смысложизненные ориентации» (далее СЖО) адаптация Д.А. Леонтьев [26].

Тест СЖО позволяет оценить смысложизненные ориентации исследуемого через такие параметры как: цели в жизни (будущее), процесс жизни (настоящее), результативность жизни (прошлое), локус контроля –Я (я- хозяин в жизни), локус контроля жизнь (контроль над жизнью или фатализм) [19] (см. Приложение А) [26].

Исследование осознанной саморегуляции проводилось по методике: «Стиль саморегуляции поведения Моросановой» (далее ССПМ) [35]. Данный опросник включает несколько шкал, которые выделены в соответствии с основными регуляторными процессами): программирование, моделирование, планирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность, надежность.

Общий уровень саморегуляции характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека [35].

Исследуемые с высоким уровнем саморегуляции самостоятельны и адекватно реагируют на изменения условий, выдвижение целей их достижение чаще осознанно [35].

В случае с низкими показателями общего уровня саморегуляции потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей, снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции [35] (см. Приложение Б).

Исследование смысложизненных ориентаций проводилось по методике: «Стратегии совладающего поведения» (далее ССП) Р. Лазарусса в адаптации В.И. Вассермана [5].

Данная методика включает в себя следующие шкалы:

- конфронтация. Стратегия конфронтации предполагает решение проблемы за счет совершения конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями;

- дистанцирование. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т. п.;

- самоконтроль. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию;

- принятие ответственности. Признание человеком своей роли в возникновении проблемной ситуации иногда с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения;

- поиск социальной поддержки. Решение проблемы за счет привлечения внешних ресурсов;

- бегство-избегание. Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т. п. При частом выборе такой стратегии могут проявляться инфантильные формы поведения в стрессогенных ситуациях;

- планирование решения проблемы. Происходит при анализе сложившейся проблемной ситуации в том числе на основе предыдущего опыта;

- положительная переоценка. Переосмысление проблемной ситуации в результате чего происходит преодоление негативных эмоций и личностный рост.

Значение по шкала от 0 до 39 интерпретируется как редкое использование копинг-стратегии, от 40 до 60 как умеренное, от 61 до 90 как выраженное использование копинг-стратегии [5].

Таким образом, методиками для проведения диагностики саморегуляции и самооценки были выбраны; «Стиль саморегуляции Моросановой», «СЖО Д.А. Леонтьева» и «ССП» Р. Лазарусса.

2.2 Диагностика, анализ и интерпретация эмпирического исследования смысловых ориентаций, копинг-стратегий и саморегуляции матерей детей с ограниченными возможностями

Первоначально при проведении психодиагностического исследования был проведен анализ тестирования по методике «СЖО» Д.А. Леонтьева. В результате обработки данных получены следующие результаты [40].

Первоначально при проведении психодиагностического исследования был проведен анализ тестирования по методике «СЖО» Д.А. Леонтьева. В результате обработки данных получены следующие результаты [40].

Средний балл по шкале осмысленность жизни матерей детей с ОВЗ 94,33 балла, матерей из контрольной группы 98,33 балла. В обеих группах средний уровень по данной шкале.

Средний балл по шкале цели в жизни матерей детей с ОВЗ 29,67 балла, матерей из контрольной группы 31,2 балла. В обеих группах средний уровень по данной шкале.

Средний балл по шкале процесс жизни матерей детей с ОВЗ 26,53 балла, матерей из контрольной группы 29,23 балла. В обеих группах средний уровень по данной шкале.

Средний балл по шкале результативность жизни матерей детей с ОВЗ 22,9 балла, матерей из контрольной группы 25,03 балла. В контрольной группе средний уровень значения по данному показателю, а в экспериментальной группе в среднем низкий уровень оценки результатов своей жизнедеятельности. Это говорит о том, что матери детей с ограниченными возможностями склонны оценивать результаты своей жизни более скромно.

Средний балл по шкале локус контроля матерей детей с ОВЗ 19,1 балла, матерей из контрольной группы 19,63 балла. В обеих группах средний уровень по данной шкале.

Средний балл по шкале локус контроля жизнь матерей детей с ОВЗ 27,23 балла, матерей из контрольной группы 28,67 балла. В обеих группах средний уровень по данной шкале.

Наглядно полученные результаты представлены на рисунке 2.1

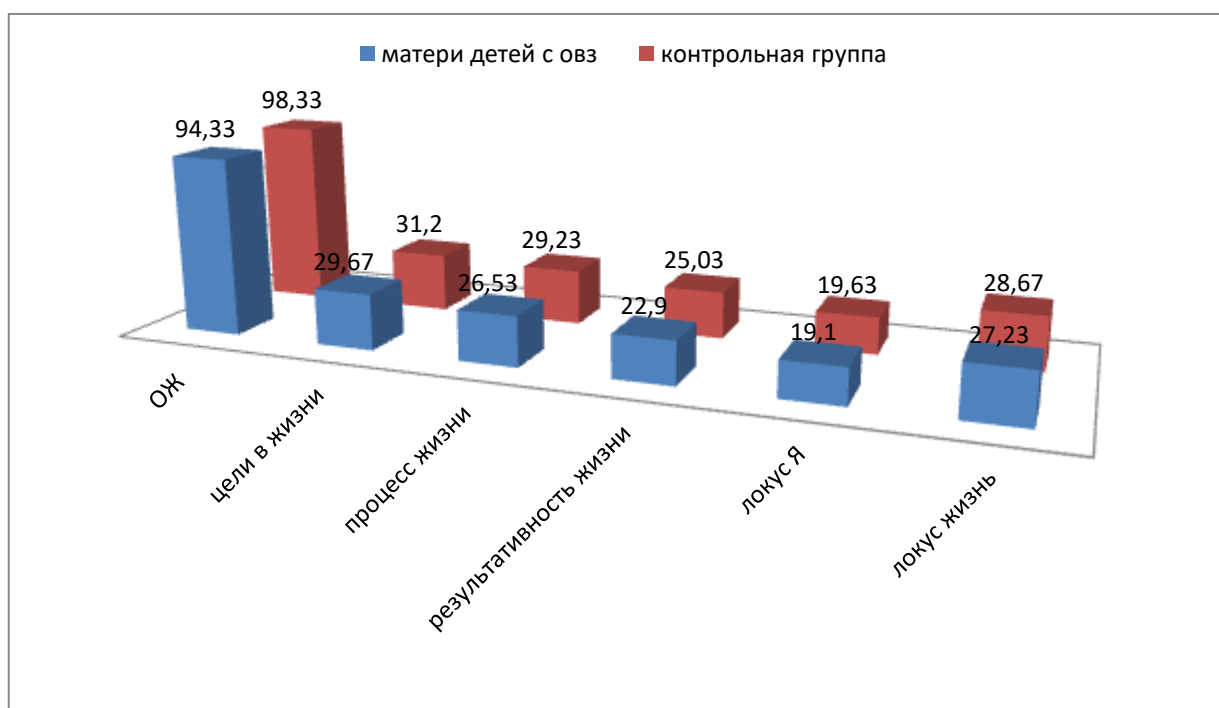


Рисунок 2.1 – Результаты расчета средних величин шкал по методике «СЖО»

На основе подсчета средних величин шкал по методике «ССПМ» мы видим, что между группами есть различия.

По шкале планирование матери детей с ОВЗ имеют в среднем средний показатель. В этой группе испытуемые имеют довольно хорошо сформированную потребность в сознательном планировании деятельности. Изученные матери детей с ограниченными возможностями выдвигают собственные цели деятельности, цель чаще всего достигается, склонны задумываться о своем будущем. В контрольной группе средний балл по шкале планирования на 0,8 балла ниже. Следовательно матери детей с ограниченными возможностями способны лучше планировать свою деятельность.

Моделирование. Исследуемые матери детей с ограниченными возможностями здоровья имеют в среднем средний уровень моделирования. Исследуемые могут выделить, что главное в данных обстоятельствах для достижения цели, а что нет. Способны во время заметить изменения и скорректировать свою деятельность, чтобы достигнуть поставленных целей. Замечают изменение ситуации, нет склонности к резким перепадам отношения к развитию ситуации. В контрольной группе показатель по данной шкале ниже на 0,77 балла. Матери детей из контрольной группы меньше способны замечать изменения и скорректировать свою деятельность.

В среднем средние результаты по шкале программирование. Такие показатели констатируют индивидуальную развитость осознанного программирования своих действий. Они продумывают способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей. Программы своей деятельности и поведения матери особенных детей обычно создают самостоятельно, видоизменяют их в связи с новыми обстоятельствами, в том числе если есть какие-то раздражающие факторы. Умеют провести преобразование программы своих действий до достижения эффективного результата. Хорошо продумывают последовательность своих действий. Уровень импульсивности средний, получаемые результаты чаще всего

адекватные, вносят в программу изменения, учитывая предыдущие ошибки. В контрольной группе показатель ниже на 0,57 балла. Матери детей с ограниченными возможностями лучше продумывают способы своих действий.

Показатели по шкале оценивание результатов, так же имеют средний уровень - это говорит о наличии самооценки, которая соответствует реальным возможностям матерей. Кроме того, матери детей с ограниченными возможностями здоровья, которые уже давно успешно справляются со своим стрессами, сформировали у себя хорошую устойчивость субъективных критериев оценки результатов. Они способны понять, почему им не удалось достигнуть полноценных результатов и самое главное, какие к этому привели причины, они понимают, что необходимо сделать в этой ситуации, что можно скорректировать. Результат от приложенных ими усилий не очень зависим от увеличения объема работы или внешних трудностей. Показатель в контрольной группе ниже на 0,67 баллов. Матери детей с ограниченными возможностями более реалистично и адекватно оценивают результаты своей деятельности.

Шкала гибкость. Исследуемые в среднем имеют средний уровень сформированности регуляторной гибкости. Постоянно меняющиеся ситуации и обстоятельства не ставят их в тупик, не вызывают панику, не вызывают неадекватной или неэффективной реакции, они понимают что реально можно сделать в возникших обстоятельствах. Исследуемые матери не являются ригидными и показывают хорошую способность перестроиться при возникновении непредвиденных обстоятельств. Показатель в контрольной группе ниже на 1,37 баллов. Матери детей с ограниченными возможностями более гибкие, чем в контрольной группе.

По шкале надежность исследуемые в среднем показывают средние баллы что, констатирует факт достаточной способности к регуляции собственной деятельности и поведения, как в знакомых, так и в новых психологически осложненных условиях. Показатель в контрольной группе

ниже на 0,77 баллов. Матери детей с ограниченными возможностями здоровья в стрессовых ситуациях действуют более эффективно.

По шкале самостоятельность, так же средние показатели. Респонденты в достаточной степени способны к автономности, способности самостоятельно анализировать, а также планировать свою деятельность и конечные результаты, могут достаточно некритично следовать чужим советам. Показатель в контрольной группе ниже на 0,16 баллов. Матери детей из контрольной группы реже принимают самостоятельные решения.

Наглядно полученные результаты представлены на рисунке 2.2.

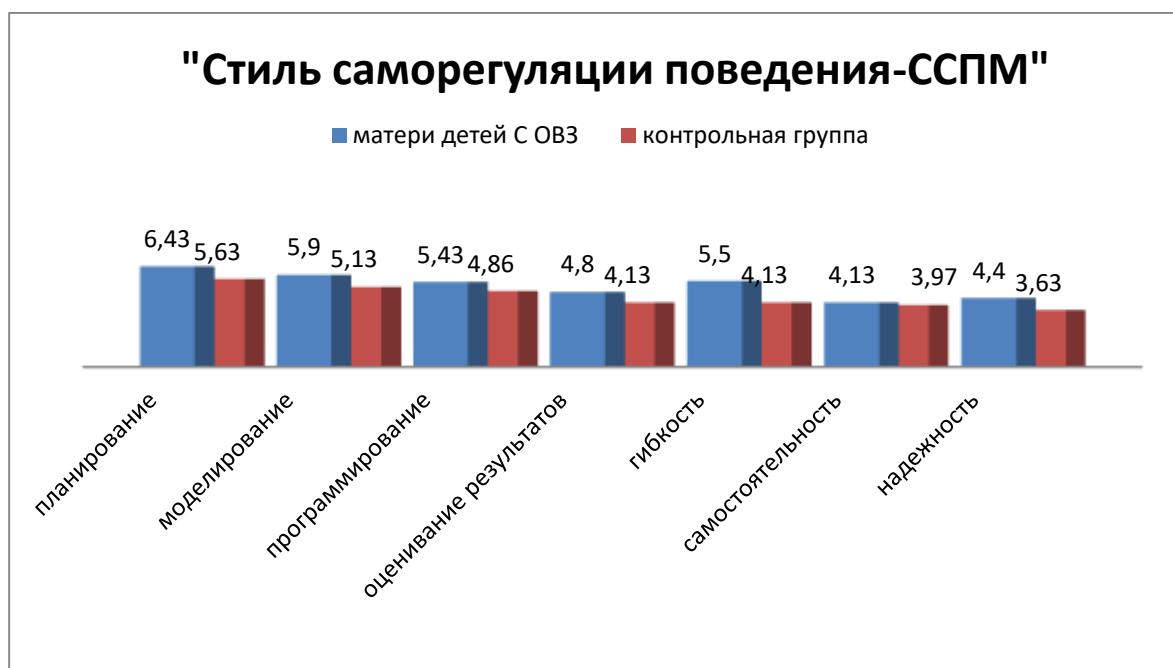


Рисунок 2.2 – Результаты расчета средних величин в группе матерей детей с ограниченными возможностями и в контрольной группе шкал по методике «ССПМ»

Исследуемые, имеют средний общий уровень саморегуляции, 30,97 балла, что свидетельствует о том, что они эквивалентно реагируют на изменение обстоятельств, цели ставят осознанно, формируют у себя стиль саморегуляции, позволяющий сбалансировать воздействие характерологических и личностных особенностей, которые тормозят на пути

достижения цели. В контрольной группе показатель общего уровня саморегуляции 26, 97 балла. В контрольной группе общий уровень саморегуляции ниже, чем в группе матерей детей с ограниченными возможностями, возможно, это связано с тем, что они давно узнали о диагнозе своего ребенка и успели выработать необходимые навыки саморегуляции, а матери из контрольной группы столкнулись со стрессовой ситуацией связанной с ребенком недавно.

При процентном подсчете было выявлено, что 50% исследуемых имеют высокий уровень общей саморегуляции, 30% имеют средний уровень общей саморегуляции и 20% низкий уровень общей саморегуляции, среди матерей детей с ограниченными возможностями здоровья. Результаты представлены на рисунке 2.3.

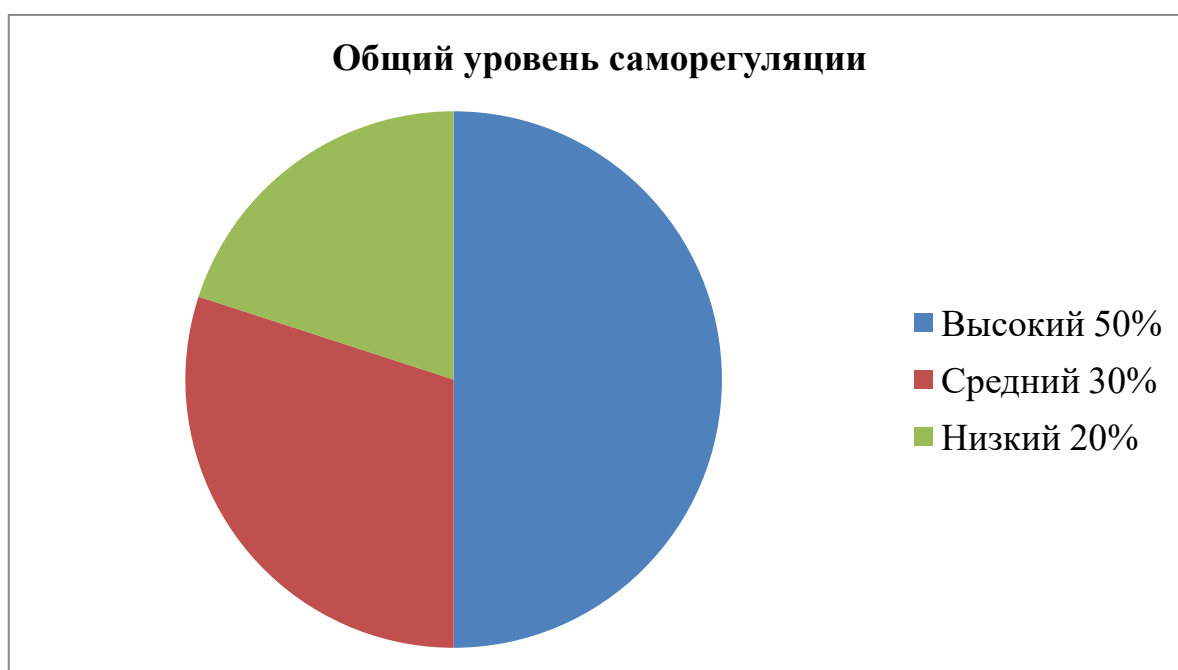


Рисунок 2.3 – Результаты процентного подсчета по общему уровню саморегуляции в группе матерей детей с ограниченными возможностями здоровья по методике «ССПМ»

На основе подсчета средних величин шкал по методике «Способы совладающего поведения - ССП» в адаптации Л.И. Вассермана мы видим.

Средний балл по шкале конфронтация матерей детей с ограниченными возможностями здоровья 52,37 балла, матерей из контрольной группы 49,10 балла. Показатели в контрольной и в группе матерей детей с ограниченными возможностями здоровья умеренные, что говорит об адекватности использования данной стратегии и в той и в другой группе.

Средний балл по шкале дистанцирование матерей детей с ограниченными возможностями здоровья 52,2 балла, матерей из контрольной группы 52,43 балла. Показатели в группах средние, что говорит об эффективном применении такой стратегии.

Средний балл по шкале самоконтроль матерей детей с ОВЗ 53,57 балла, матерей из контрольной группы 57,13 балла. Баллы в обеих группах также средние. Значит обе группы адекватно используется данную стратегию.

Средний балл по шкале поиск социальной поддержки матерей детей с ограниченными возможностями здоровья 50,3 балла, матерей из контрольной группы 50,67 балла. Обе группы демонстрируют средние показатели – умеренные.

Средний балл по шкале принятие матерей детей с ограниченными возможностями здоровья 50,4 балла, матерей из контрольной группы 55,3 балла. Матери и обоих группах имеют средние показатели.

Средний балл по шкале бегство матерей детей с ограниченными возможностями здоровья 54,5 балла, матерей из контрольной группы 28,67 балла.

Средний балл по шкале планирование матерей детей с ограниченными возможностями здоровья 49,37 балла, матерей из контрольной группы 48,77 балла. Матери детей ограниченными возможностями здоровья имеют средние показатели по данной шкале.

Средний балл по шкале положительная оценка матерей детей с ограниченными возможностями здоровья 49,47 балла, матерей из контрольной группы 56,7 балла.

Наглядно полученные результаты представлены на рисунке 2.4

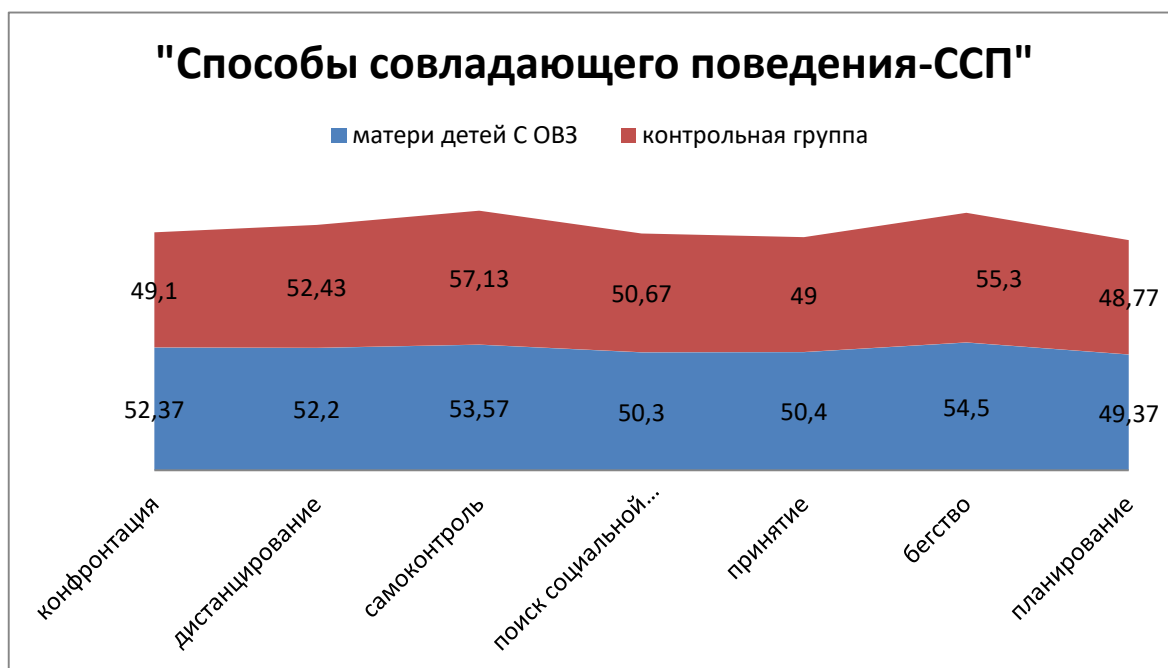


Рисунок 2.4 – Рисунок 2.4 – Результаты сравнения средних между группой матерей детей с ограниченными возможностями здоровья и контрольной группой по методике «ССП»

Результаты первичной обработки данных (см. Приложение Г).

Для получения более полной информации о проведенном психодиагностическом исследовании, была проведена математико-статистическая обработка данных.

Для нахождения взаимосвязи между шкалами теста «Стиль саморегуляции поведения - ССПМ» и «СЖО», был проведен корреляционный анализ по Пирсону [40] (см. Приложение Д).

Были получены следующие корреляционные взаимосвязи:

1) 1). Между шкалой планирование и шкалой осмысленность жизни ($r = 0,511$, $p = 0,004$); шкалой цели в жизни ($r = 0,509$, $p = 0,004$); шкалой процесс жизни ($r = 0,509$, $p = 0,004$). Это значит, что матери детей с ОВЗ с высокими показателями по шкале планирование, будут иметь более высокий показатель общей осмысленности жизни, будут более целеустремленными, будут считать себя достаточно свободными в выборе целей и способными их достичь, кроме того они будут более удовлетворены процессом жизни. Результаты представлены на рисунке 2.5.

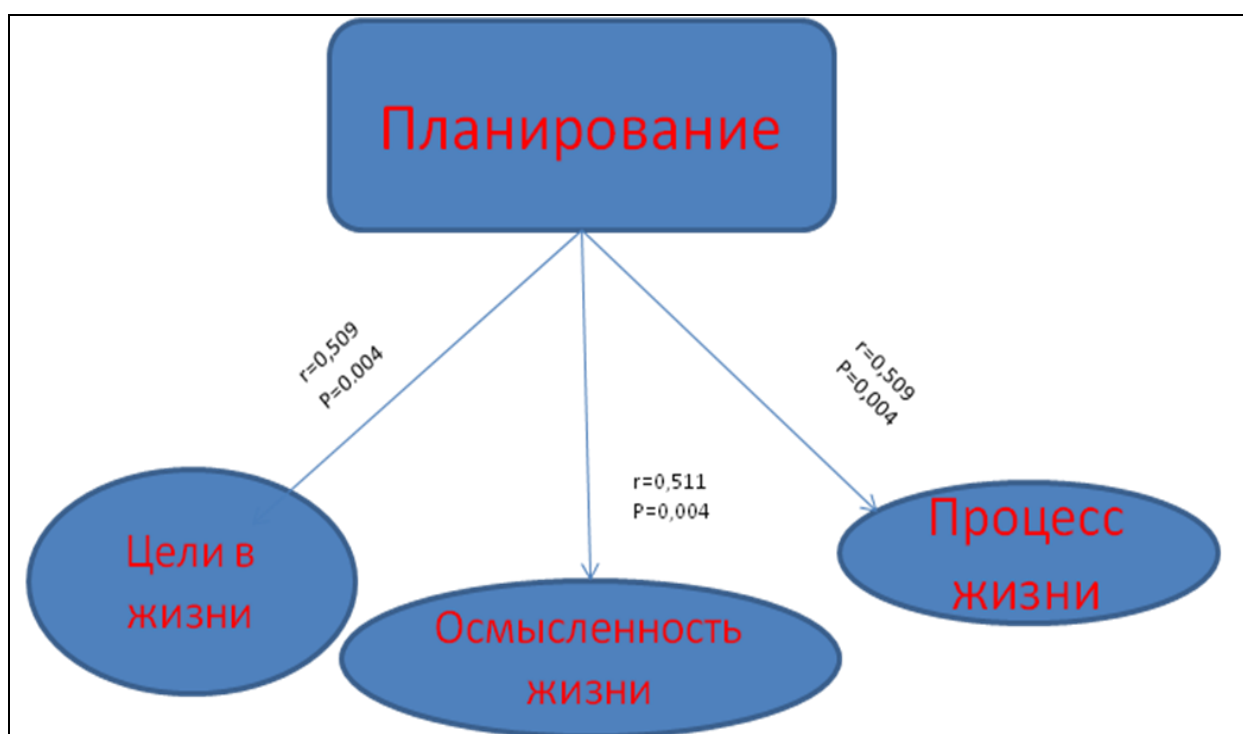


Рисунок 2.5 – Результаты корреляционного анализа между шкалами «СЖО» и шкалы планирование «ССПМ»

2). Между шкалой моделирование и шкалой осмысленность жизни ($r = 0,621$, $p = 0,000$); шкалой цели в жизни ($r = 0,511$, $p = 0,004$); шкалой процесс жизни ($r = 0,516$, $p = 0,004$); шкалой локус контроля Я ($r = 0,658$, $p = 0,000$); шкалой локус контроля жизнь ($r = 0,531$, $p = 0,003$). Чем больше они способны выделять значимые условия для достижения цели как в настоящем и в будущем, чем более адекватны программы действий планам деятельности,

тем более сильной личностью, наделенной свободой выбора, способной контролировать собственную жизнь они себя считают, а свою жизнь более осмысленной и целенаправленной. Кроме того, они будут более довольны процессом жизни. Результаты представлены на рисунке 2.6.

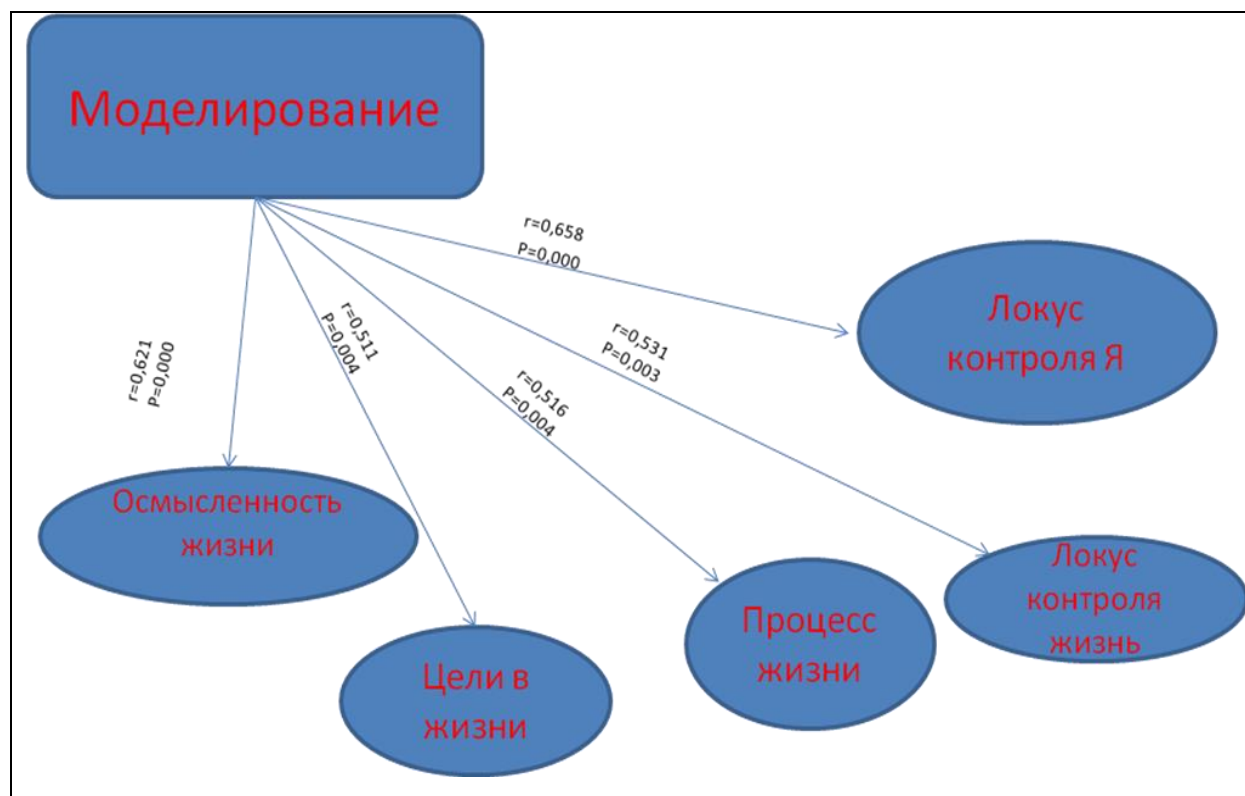


Рисунок 2.6 – Результаты корреляционного анализа между шкалами «СЖО» и шкалой моделирование «ССПМ»

3). между шкалой программирование и шкалой осмысленность жизни ($r = 0,534$, $p = 0,002$); шкалой цели в жизни ($r = 0,513$, $p = 0,004$); шкалой локус контроля я ($r = 0,505$, $p = 0,004$). Это значит, что матери детей с ОВЗ с высокими показателями в способности продумывать программы поведения и деятельности, которые хорошо продумывают последовательность своих действий, способные самостоятельно и эффективно разрабатывать программы своих действий, будут более целеустремленными, будут считать

себя сильными, обладающими свободой выбора и будут оценивать свою жизнь как более осмысленную. Результаты представлены на рисунке 2.7.



Рисунок 2.7 - Результаты корреляционного анализа между шкалами «СЖО» и шкалой программирование «ССПМ»

4). Между шкалой оценивание результатов и шкалой осмысленность в жизни ($r = 0,602$, $p = 0,000$): шкалой локус Я ($r = 0,666$, $p = 0,000$). Чем выше у матерей детей с ОВЗ уровень способности оценивать результаты своей деятельности, тем более осмысленной они считают свою жизнь и способность ее контролировать. Результаты представлены на рисунке 2.8.



Рисунок 2.8 - Результаты корреляционного анализа между шкалами «СЖО» и шкалой оценивание результатов «ССПМ»

5). Между шкалой гибкости и шкалой осмысленность жизни ($r = 0,526$, $p = 0,003$); шкалой локус контроля я ($r = 0,507$, $p = 0,004$). Это означает что, матери детей с ОВЗ не ригидные, не склонные застревать на одной ситуации или пути решения проблемы, те которые правильно оценивают вновь возникшее препятствие и знают, что с ним делать будут и чувствовать себя соответственно, понимая что любая ситуация не тупиковая нужно просто найти выход, имея такое отношение к проблемам им чаще всего удастся их разрешить поэтому они и считают себя сильной личностью способной повлиять и на ситуацию и на жизнь в целом и достичь намеченных целей.. Результаты представлены на рисунке 2.9.

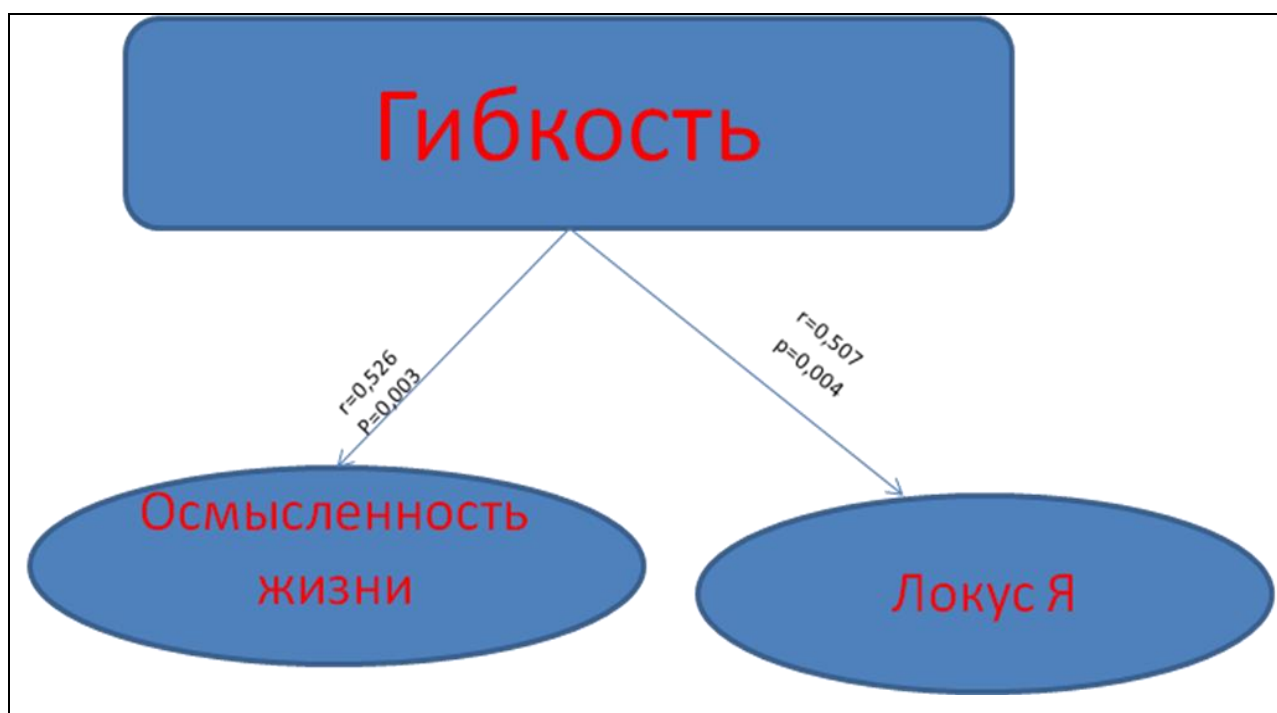


Рисунок 2.9 - Результаты корреляционного анализа между шкалами «СЖО» и шкалой гибкость «ССПМ»

6). Между шкалой надежность и шкалой осмысленность жизни ($r = 0,565$, $p = 0,001$), шкалой цели в жизни ($r = 0,515$, $p = 0,004$); шкалой локус

контроля я ($r = 0,603$, $p = 0,000$). Это значит, что матери детей с ОВЗ с высокими показателями по шкале надежность, способные решать задачи в психологически напряженной ситуации, будут склонны более высоко оценивать свой общий уровень осмысленности жизни, а себя как более целеустремленных и сильных. Результаты представлены на рисунке 2.10.

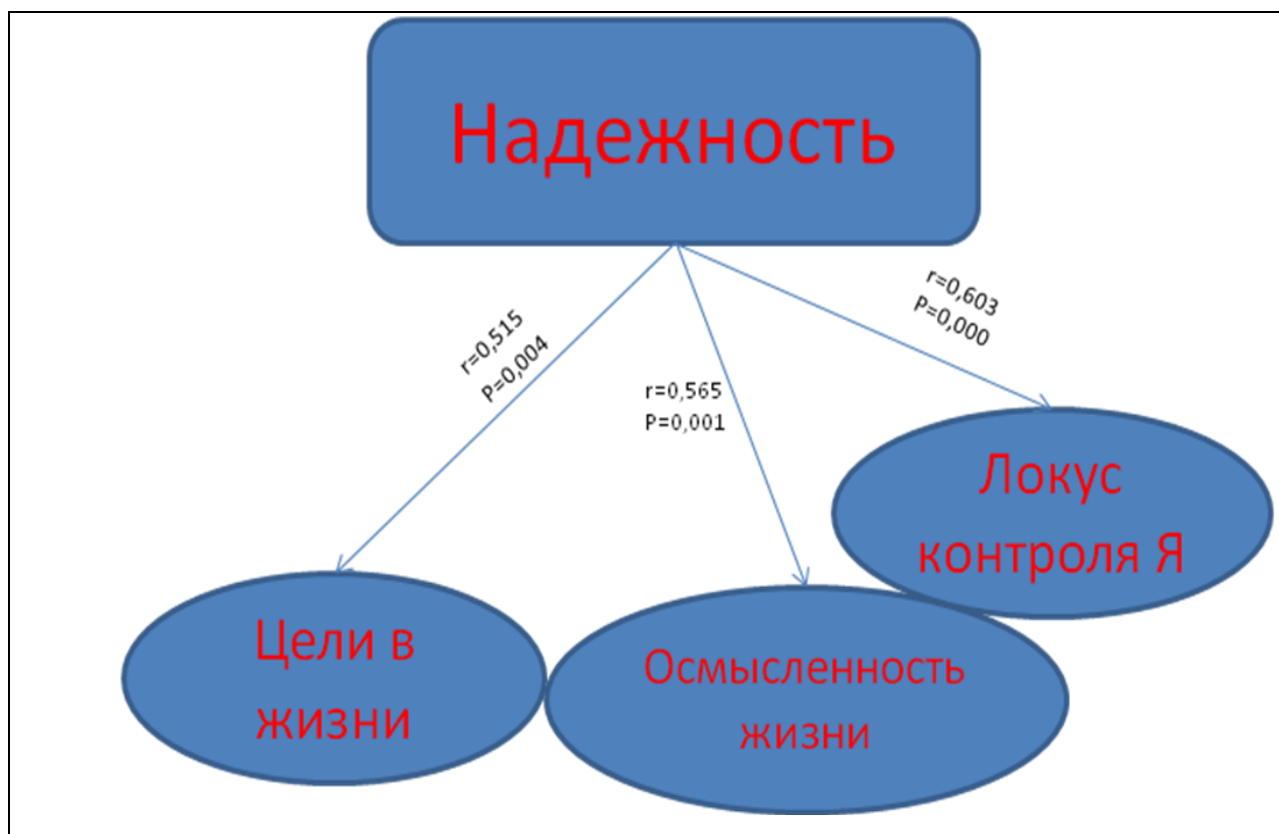


Рисунок 2.10 - Результаты корреляционного анализа между шкалами «СЖО» и шкалой надежность «ССПМ»

7). Между шкалой общий уровень саморегуляции и шкалой осмысленность жизни ($r = 0,730$, $p = 0,000$), шкалой цели в жизни ($r = 0,627$, $p = 0,000$); шкалой процесс жизни ($r = 0,674$, $p = 0,000$); шкалой результативность жизни ($r = 0,543$, $p = 0,002$); шкалой локус контроля я ($r = 0,720$, $p = 0,000$); шкалой локус контроля жизнь ($r = 0,537$, $p = 0,002$). Это значит, что матери детей с ОВЗ с высокими показателями по уровню саморегуляции в целом, будут склонны более высоко оценивать свой общий

уровень осмысленности жизни, пройденный отрезок жизни, как продуктивный, а себя как более целеустремленных и сильных. Как люди с хорошо сформированной саморегуляцией они понимают что в большей мере способны контролировать собственную жизнь, свободны в выборе принимаемых решений, воплощают их в жизнь и конечно как следствие более удовлетворены ею. Результаты представлены на рисунке 2.11.



Рисунок 2.11 - Результаты корреляционного анализа между шкалами «СЖО» и шкалой общий уровень саморегуляции «ССПМ»

По шкале самостоятельность корреляций со шкалами «СЖО» выявлено не было.

Таким образом, гипотеза 1 доказана – у матерей детей с ОВЗ высокий уровень общей саморегуляции положительно коррелируют с общим уровнем осмысленности жизни.

Для нахождения взаимосвязи между шкалами теста «Способы совладающего поведения - ССП» и «СЖО», также был проведен корреляционный анализ по Пирсону [40] (см. Приложение Е).

Была выявлена обратная взаимосвязь между шкалой конфронтация и шкалой локус контроля Я ($r = -0,513$, $p = 0,004$). Это говорит о том, что матери детей с ограниченными возможностями, чем более они склонны применять конфронтацию как стратегию совладающего с трудностями поведения, тем ниже они оценивают свою способность влиять на принятие ими решений, чувствуют беспомощность и безысходность. Результаты представлены на рисунке 2.12.



Рисунок 2.12 - Результаты корреляционного анализа «СЖО» и «ССП»

Таким образом 2 гипотеза о том, что матери детей с ограниченными возможностями с преобладающими не адаптивными копинг-стратегиями, будут иметь более низкие показатели смысложизненных ориентаций доказана.

Для того чтобы проверить будут ли достоверно отличаться показатели смысложизненных ориентаций у матерей детей с ОВЗ с высоким и средним

уровнем саморегуляции был произведен анализ при помощи U – критерия Манна-Уитни для независимых выборок [40] (см. Приложение Ж).

В результате было выявлено: матери детей с ОВЗ с высоким уровнем саморегуляции имеют достоверно более высокие показатели по шкалам: процесс жизни ($p=0,022$), локус контроля Я ($p=0,001$), результативность жизни ($p=0,021$), локус контроля жизнь ($p=0,000$), цели в жизни ($p=0,005$), смысложизненные ориентации ($p=0,001$).

Это говорит о том, что уровень общей саморегуляции будет влиять на, то насколько, исследуемые считают что могут построить собственную жизнь так как считают необходимым, ставя задачи, с опорой на личные представления о ее смысле, насколько они будут удовлетворены жизнью и насколько высоко оценивают результаты достигнутые ими в жизни. Наглядно результат анализа представлен на рисунке 2.13.

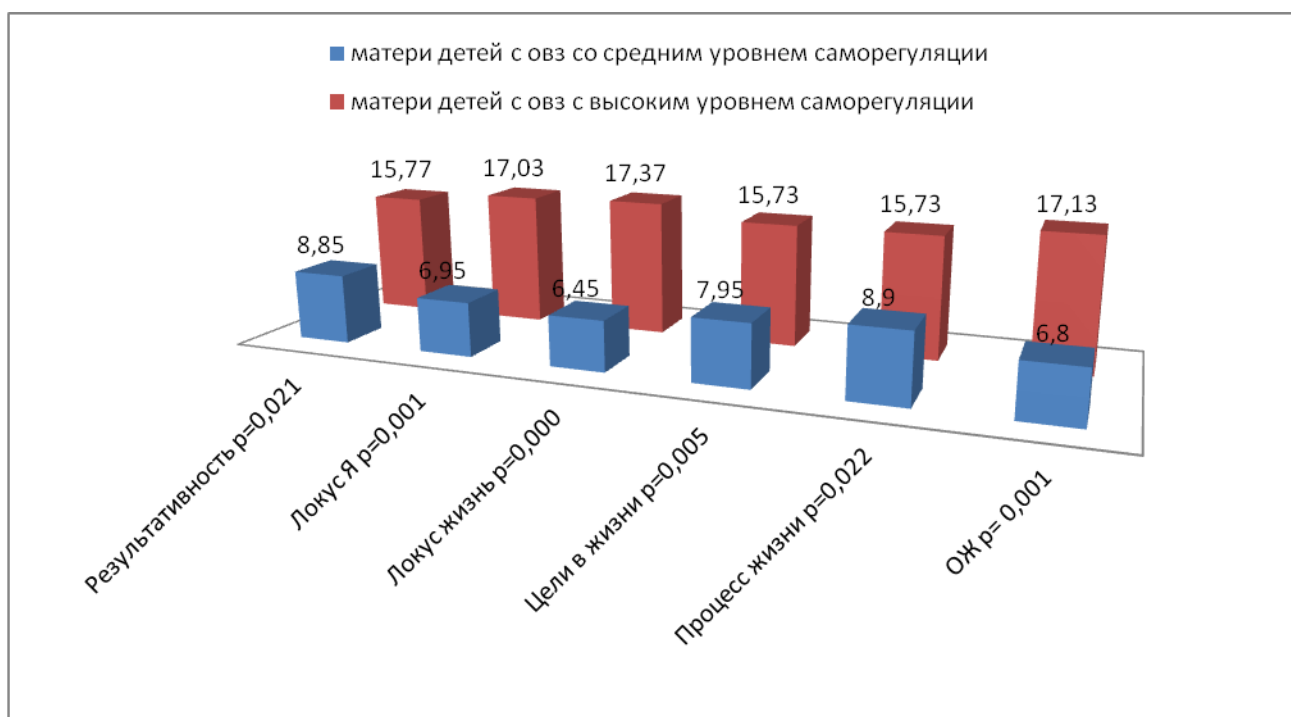


Рисунок 2.13 - Результаты сравнительного анализа с помощью критерия Манна-Уитни

Это еще раз подтверждает гипотезу 1 – от уровня саморегуляции будет зависеть уровень способности считать себя в силах влиять на собственную жизнь.

Чтобы выявить существуют ли достоверные различия по шкалам «СЖО» между матерями детей с ОВЗ и матерями нормотипичных детей, имеющими психологические проблемы было проведено сравнение, также при помощи критерия Манна-Уитни (см. Приложение 3) [40].

Достоверных различий между группой матерей с ограниченными возможностями и контрольной группой по шкалам смысловых ориентаций выявлено не было, что говорит о том, матери в обеих группах воспринимают проблемную ситуацию со своим ребенком как стрессовую и болезненную.

Это значит, что гипотезу 3 можно считать доказанной.

Было установлено, что чем выше общий уровень саморегуляции, тем выше показатели по шкалам смысловых ориентаций. Шкала совладающего поведения конфронтация отрицательно коррелирует со шкалой локус контроля Я. Получила подтверждение гипотеза о том, что матери детей с ограниченными возможностями здоровья и матери детей, имеющих психологические проблемы воспринимают проблемы своих детей как стрессовую ситуацию и это влияет на их смысловые ориентации.

В ходе исследования получили подтверждения три гипотезы.

По результатам исследования у матерей детей с ОВЗ общий уровень осмысленности жизни зависит от общего уровня саморегуляции и исследуемые с высоким уровнем общей саморегуляции имеют более высокие показатели смысловых ориентаций. Матери нормотипичных детей с психологическими проблемами и матери детей с ограниченными возможностями здоровья воспринимают проблемную ситуацию со своим ребенком как стрессовую.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В выпускной квалификационной работе были изучены теоретические подходы к изучению осознанной саморегуляции В.И. Моросановой и О.А. Конопкина. Способы совладающего поведения рассмотрены в рамках концепции Р. Лазарусса. Работы В. Франкла, А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского и Д.А. Леонтьева стали теоретической основой для изучения смысложизненных ориентаций. Были описаны психологические проблемы и нарушения родителей детей с инвалидностью и возможности выхода из них, а также как психологическое состояние родителей сказывается на детях И. А. Трениной, Л.А. Белозеровой, И.А. Сергиенко, А.Б. Холмогоровой, В.В. Ткачева и других авторов.

Данное исследование смысложизненных ориентаций матерей детей с ограниченными возможностями здоровья выявило большое количество корреляционных взаимосвязей между показателями смысложизненных ориентаций и общим уровнем саморегуляции. Это говорит о том, что осмысленность отдельных периодов (прошлого, настоящего, будущего) и всей жизни связана с произвольной активностью, осознанностью, самостоятельностью, способностью легче овладевать новыми видами деятельности, способностью действовать независимо от мнения большинства и в тоже время способностью пластично и адекватно отвечать на изменение обстоятельств.

Было также установлено, что матери детей с ограниченными возможностями здоровья в случаях применения конфронтации как стратегии совладающего поведения, чувствуют себя слабыми, беспомощным или не способными контролировать события в собственной жизни и строить ее в соответствии со своими целями, или повлиять на ситуацию каким-то другим образом.

Статистически достоверных различий по шкалам смысложизненных ориентаций между группой матерей детей с ограниченными возможностями

здоровья и контрольной группой матерей детей с психологическими проблемами выявлено не было. Это говорит о том, что матери воспринимают проблему возникшую у ребенка как стрессовую не зависимо от тяжести этих обстоятельств.

Эти результаты имеют практическую значимость для организации коррекционной работы с родителями молодых инвалидов. Результаты исследования актуальны при создании программ реабилитации, направленных на развитие адаптационных навыков, овладение техниками самоподдержки, саморегуляции, формирование стрессоустойчивости и произвольного подхода к выбору эффективных стратегий совладания [6].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алдашева, А.А. Индивидуальный стиль саморегуляции как ресурс стрессоустойчивости у замещающих родителей/ А.А. Алдашева, М.Е Зеленова, О.В. Рунец // Социальная психология и общество. - 2017. - №1. – С.75-92.
2. Белановская, О.В. Л.С. Выготский и современная культурно-историческая психология: проблемы развития личности в изменчивом мире / О.В. Белановская – Гомель: материалы V Международной научной конференции, 2014. – 327с.
3. Битюцкая, Е.В. Факторная структура русскоязычной версии методики «Опросник способов копинга»/ Е.В. Битюцкая // Вопросы психологии. - 2014. - №5. – С.138-150.
4. Василюк, Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций: монография/ Ф.Е. Василюк . – Москва: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
5. Вассерман, Л.И. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: методич. пособие / Л.И. Вассерман. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им.Бехтерева, 2009. – 35 с.
6. Вачков, И.В. Психокоррекция детско-родительских отношений в семье ребенка-дошкольника с ограниченными возможностями здоровья / И.В.Вачков, Т.Н. Ерина // Социальная психология семьи. Сборник: Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С.22-27.
7. Водяхо, Ю.Е. Психолого-педагогическая программа коррекции нарушение саморегуляции академически неуспевающих студентов [Электронный ресурс]/ Ю.Е. Водяхо // Киберлиника. – Электрон. дан – Екатеринбург, 2020. – Режим доступа :

<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-programma-korreksii-narusheniy-samoregulyatsii-akademicheski-neuspevayuschih-studentov/viewer> .

8. Гусейнзаде, Р. Особенности супружеских отношений в полных семьях, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья / Р. Гусейнзаде // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2018. - №2. – С.153-166.

9. Заиграева, Н.В. «Саморегуляция учебной деятельности»: значимость авторского курса в решении проблем первокурсников / Н.В.Заиграева, К.Г. Логунова // Педагогическая психология. – 2019. - №2. – С.101-111.

10. Зарубко, Е.Ю. Смыслоразнозначные ориентации у студентов разных направлений подготовки / Е.Ю .Зарубко // ФГАОУ ВО Тюменский ГУ. – 2018. - №4. – С. 1-9.

11. Зобков, А.В. Развитие личности в юношеском и зрелом возрасте [Электронный ресурс]/ А.В. Зобков // Исследования. – Электрон. дан – Новосибирск, 2017. – Режим доступа : https://www.researchgate.net/publication/322011937_Samoocenka_kak_akmeologiceskij_komponent_samoregulacii_ucebnoj_deatelnosti_ucasejsa_molodezi .

12. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни: монография/ Е.Р. Исаева . – Москва: Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни, 2009. – 123 с.

13. Климова, Е.А. Психология труда, инженерная психология и эргономика: учеб. пособие / Е.А. Климова, О.В. Носкова, Г.И Солнцева. – Москва: Юрайт, 2020. – 352 с.

14. Колосова, Г.А. Психология детей с нарушениями интеллекта: учеб. Пособие / Г.А. Колосова, Д.Н. Исаев. – Москва: Юрайт, 2019. – 152 с.

15. Конжин, С.И. Роль саморегуляции и смысложизненных ориентаций на ранних этапах взрослости / С.И. Конжин // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2021. - №1. – С.114-127.
16. Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. - 1995. - №1. – С.5-12.
17. Корниенко, Д.С. Особенности использования социальных сетей в связи с прокастинацией и саморегуляцией / Д.С. Корниенко // Психологическое исследование. – 2018. - №59. – С.1-2.
18. Корнилова, Т.В. Методологические основы психологии: учеб. пособие / Т.Г. Корнилова, С.Д. Смирнов. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 189 с.
19. Крылова, Н.Н. Самоотношение и саморегуляция студента: феноменология и плоскости пересечения понятий / Н.Н. Крылова // Вестник ПГУ. – 2014. - №1. – С.25-28.
20. Куканов, А.А. Особенности ценностно-мотивационной сферы отцов детей с аутизмом / А.А. Куканов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. - №5. – С.435-440.
21. Куляцкая, М.Г. Копинг-стратегии, жизнестойкость и смысложизненные ориентации студентов инклюзивной среды смешанного обучения с разным уровнем самоактивации/ М.Г. Куляцкая // Психолого-педагогические исследования. – 2020. - №4. – С.34-51.
22. Лазарусс, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования [Электронный ресурс]/ Р. Лазарусс // Исследования. – Электрон. дан – Москва, 1970. – Режим доступа : <https://knigogid.ru/books/474833-teoriya-stressa-i-psihofiziologicheskie-issledovaniya> .
23. Леонов, Н.И. Психология общения: учеб. пособие / И.Н. Леонов. - Ижевск: Юрайт, 2019. – 194 с.

24. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности: учеб. пособие / Д.А.Леонтьев. – Москва: Смысл, 2007. – 282 с.
25. Леонтьев, Д.А. Разработка и валидизация шкалы чувствительности к обратной связи / Д.А.Леонтьев, А.Н. Моспан, О.В. Митина // Психологическое исследование. – 2019. - №63. – С.1-3.
26. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентаций: учеб. пособие / Д.А.Леонтьев. – Москва: Смысл, 2000. – 18 с.
27. Леонтьев, Д.А. Удары судьбы как стимулы личностного развития: феномен посттравматического роста/ Д.А. Леонтьев // Жизнеспособность человека. Индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты. – 2016. – С.144-158.
28. Леонтьев, Д.А. Человека и жизненный мир: от онтологии к феноменологии/ Д.А. Леонтьев // Культурно-историческая феноменология. – 2019. – №1. - С.-8.
29. Марютина, Т.М. Индивидуальная адаптируемость в транзитном обществе / Т.М. Марютина // Психологический журнал. – 2018. - №57. – С.1-8.
30. Математическая статистика для психологов [Электронный ресурс] : многопред.сайт / Москва – Электрон.журнал. – Режим доступа <https://statpsy.ru/sign/primer-raschet-g-sign/>.
31. Математическая статистика для психологов [Электронный ресурс] : многопред.сайт / Москва – Электрон.журнал. – Режим доступа <https://statpsy.ru/wilcoxon/tablica-wilcoxon/>.
32. Мафсеместр [Электронный ресурс] : многопред.сайт / Москва – Электрон.журнал. – Режим доступа <https://math.semestr.ru/group/wilcoxon.php>.
33. Мельникова, М.Л. Психология стресса: теория и практика: учеб.пособие / М.Л.Мельникова. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2018. – 110 с.

34. Митина, О.В Исследование взаимосвязи личностных характеристик и динамики эмоциональной сферы в ситуации длительного стресса / О.В. Митина, А.М. Перпер, Л.Ш. Абдулаева // Психологическое исследование. – 2019. - №63. – С.1-3.
35. Морасанова, В.И Диагностика саморегуляции человека: учеб.пособие / В.И. Морасанова. – Москва: Когито -Центр, 2015. – 298 с.
36. Морасанова, В.И. Психология саморегуляции эволюция подходов и вызовов времени: учеб. пособие / В. Морасанова. – Москва: Нестор-История, 2020. – 462 с.
37. Морасанова, В.И. Саморегуляция и самосознание субъекта / В.И. Морасанова, Е.А. Ааронова // Психологический журнал. – 2008. - №1. – С.14-22.
38. Мясищев, В.Н. Личность и неврозы: учеб.пособие / В.Н.Мясищев. – Ленинград: Ленинградский университет, 1960. – 204 с.
39. Наследов, А.Д. Идентификация прогностных маркеров задержки психического развития шестилетних детей / А.Д. Наследов, С.А. Мирошников, Л.О. Ткачева // Психологический журнал. – 2019. - №64. – С.1-5.
40. Наследов, А.Н. Профессиональный статистический анализ: учеб. пособие / А.Н. Наследов. – Санкт -Петербург: Питер, 2011. – 398 с.
41. Наука.Искусство.Величие : многопредмет.научный сайт. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <http://med.niv.ru/doc/encyclopedia/psychology-usa/articles/114/posttravmaticheskoe-stressovoe-rasstrojstvo.htm> (дата обращения: 03.01.2023). - Текст : электронный.
42. Осин, Е.Н. Методы и методология / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. – 2020. - №1. – С.117-142.
43. Осницкий, А.К. К вопросу об устойчивости показателей саморегуляции активности студентов [Электронный ресурс]/ А.К. Осницкий

// Мир психологии . – Электрон. дан – Москва, 2019. – Режим доступа : <http://www.persev.ru/bibliography/k-voprosu-ob-ustoychivosti-pokazateley-samoregulyacii-aktivnosti-studentov> .

44. Павлова, Т.В. Психологические особенности саморегуляции студентов с разной самооценкой / Т.В. Павлова, С.А. Токарева // Таврический научный обозреватель. – 2015.- №1. – С.102-105.

45. Польская, Н.А. Особенности эмоциональной регуляции в связи со стрессом и выгоранием / Н.А. Польская, М.Н. Мухаметзянова // Психологический журнал. – 2018. - №61. – С.1-7.

46. Психология общения: многопредмет.научный сайт. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <http://med.niv.ru/doc/dictionary/psychology-of-communication/articles/105/koping-strategii.htm> (дата обращения: 21.12.2022). - Текст : электронный.

47. Рассказова, Е.И. Когнитивная и эмоциональная составляющая репрезентации болезни при психических расстройствах: роль личностных особенностей / Е.И. Рассказова // Психологический журнал. – 2018. - №57. – С.10-17.

48. Рассказова, Е.И. Психологическая саморегуляция и субъективное благополучие в профессиональной деятельности/ Е.И. Рассказова, Т.Ю. Иванова // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2019. - №4. – С.626-636.

49. Рассказова, Е.И. Психологическая саморегуляция как фактор управления поведением в различных сферах функционирования личности / Е.И. Рассказова // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2019. - №3. – С.148-163.

50. Савина, Е.А. Проблема произвольной регуляции в трудах Л.С. Выготского / Е.А. Саваина, Г.Д. Кириллова // Психологические науки. – 2015. - №2. – С.352-357.

51. Сергиенко, А.И. Посттравматический рост и копинг-стратегии родителей детей с ограниченными возможностями здоровья / А.И. Сергиенко, А.Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. - №2. – С.8-26.

52. Сергиенко, А.И. Психологические факторы посттравматического роста у родителей детей с ограниченными возможностями здоровья: (психология развития, акмеология): дис. канд. псих. наук: 19.00.13 / А.И. Сергиенко; Моск. гос. психолого-педагогический университет. – Москва, 2021. – 214 с.

53. Сергиенко, А.И. Эмоциональная дезадаптация и посттравматический рост родителя ребенка с ОВЗ: связь с субъективным восприятием тяжести симптоматики и возрастом ребенка [Электронный ресурс] : многопред.сайт / Москва – Электрон.журнал. – Режим доступа https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2019_n4/Sergienko .

54. Сетяева, Е.В. Нарушения ментализации в клинической и культурной парадигме Л.С. Выгодского / Е.В. Соколова // Психологическое исследование. – 2017. - №56. – С.1-5.

55. Сетяева, Е.В. Психическая саморегуляция в подготовке спортсменов высокой квалификации циклических видов спорта / Е.В. Сетяева. – Сургут: РИОСурГПУ, 2010. – 203 с.

56. Тренина, Н.А. Копинг-стратегии. Родители молодых детей инвалидов: стратегии преодоления стрессовых ситуаций / Н.А. Тренина, Л.А. Белозерова // Поволжский педагогический поиск. – 2019. - №1. – С.78-85.

57. Ткачева, В.В. Технология психологического изучения семей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии: учеб. пособие / В.В. Ткачева. – Москва: АСТ, 2007. – 306 с.

58. Ульянова, И.В. Исторические аспекты становления педагогического феномена «Смыслжизненные ориентации личности» / И.В. Ульянова // Проблемы педагогики и психологии. – 2009. - №1. – С.183-189.

59. Франкл, В. Человек в поисках смысла: учеб. пособие / В. Франкл. – Москва: Куб, 1990. – 363 с.
60. Холмогорова, А.Б. Установка на поддержку субъектной позиции ребенка и посттравматический рост у родителей детей с ОВЗ / А.Б. Холмогорова, А.И. Сергиенко, А.А. Герасимова // Культурно-историческая психология. – 2020. - №1. – С.13-24.
61. Хорошева, Е.В. Личностные ресурсы родителя ребенка, посещающего инклюзивную группу ДОУ / Е.В. Хорошева // Психологическая наука и образование. – 2011. - №3. – С.106-107.
62. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология: учеб. пособие / И.В. Шаповаленко. – Москва: Юрайт, 2020. – 450 с.
63. Электронный учебник по статистике [Электронный ресурс] // научн. сайт. – Электрон. дан – Москва, 2021. – Режим доступа : <http://statsoft.ru/home/textbook/modules/stnonpar.html> .
64. Юров, И.А. С.Л. Рубинштейн: диалектико-материалистическая и гуманистическая психология / И.А. Юров // Психолог. – 2015. - №4. – С.37-84.
65. Якушкин, Н.В. Ценностно-смысловые характеристики личности в посткатастрофный период / Н.В Якунин // Вестник ВГМУ. – 2006. - №1. – С.1-5.
66. Greening T. Existential challenges and responses // The Humanistic Psychologist. 1992. Vol. 20. № 1.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тест «Смыслоразнонаправленные ориентации» Д.А. Леонтьева.

Инструкция: Вам предложены пары противоположных утверждений. Вам предстоит выбрать одно из двух утверждений, которое, по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1,2,3, в зависимости от того, насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на ваш взгляд, одинаково верны).

Таблица 1 – Стимульный материал к тесту «СЖО»

1.	Обычно мне очень скучно.	3210123	Обычно я полон энергии.
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3210123	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной.
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений.	3210123	В жизни я имею очень ясные цели и намерения.
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.	3210123	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.	3210123	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться.	3210123	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.	3210123	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3210123	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано.
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.	3210123	Моя жизнь наполнена интересными делами.
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3210123	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.

11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3210123	Если бы я мог выбирать, то бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3210123	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13.	Я человек очень обязательный.	3210123	Я человек совсем не обязательный.
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3210123	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей, и обстоятельств
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3210123	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3210123	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились	3210123	Мои жизненные взгляды определились
18.	Я считаю что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3210123	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19.	Моя жизнь в моих руках и ясам управляю ею	3210123	Моя жизнь не подвластна мне и управляется внешними событиями
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие	3210123	Мои повседневные дела приносят мне переживания

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

«Стиль саморегуляции поведения - ССПМ» В.И. Моросановой

Инструкция: Предлагаем вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей вашего поведения.

Таблица 2 – Стимульный материал к тесту «ССПМ» В.И. Моросановой

	Утверждение	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1	Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2	Люблю всякие приключения, могу идти на риск				
3	После ссоры с близким человеком не могу следовать намеченному на день плану				
4	Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю				
5	При большом объеме работы хватаюсь за все дела сразу				
6	Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай все по-своему»				
7	Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий				
8	Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не				

	хватило 1-2 дней для подготовки				
9	Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю				
10	Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра				
11	Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает				
12	Настроение руководителя влияет на качество выполняемой мной работы				
13	Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди				
14	Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств				
15	Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей				
16	Я отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь»				
17	Даже когда ограничен во времени, могу действовать, как задумал				
18	Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают				
19	Не люблю много раздумывать о своем будущем				
20	Как правило, мне трудно работать, когда расстроен				
21	Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю совершать незапланированные покупки				

22	Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями				
23	Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным				
24	Всегда стараюсь продумать способы достижения цели прежде, чем начну действовать				
25	Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей				
26	В конфликтных ситуациях тщательно продумываю свои действия				
27	Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять				
28	В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта				
29	При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов				
30	Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни				
31	Не всегда вовремя замечая изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи				
32	Результат моей работы зависит, как правило, от моего настроения				
33	Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте				
34	Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана				
35	Общение с неприятными людьми надолго выбивает из				

	рабочего ритма				
36	В конфликтных ситуациях не могу действовать обдуманно				
37	Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам				
38	В шумной обстановке мне удается эффективно работать				
39	Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность				
40	Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе				
41	Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке				
42	В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации				
43	Прежде чем взяться за дело, необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах				
44	Редко отступаю от начатого дела				
45	Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия				
46	Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях				
47	В неожиданных для меня ситуациях действую так же продуманно и четко, как и в				

	обычных условиях				
48	Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет				
49	Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно				
50	Мне трудно ответственно отнестись к выполнению неинтересной для меня работы				
51	Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны				
52	Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему				

ПРИЛОЖЕНИЕ В

«Способы совладающего поведения - ССП» Лазарусса.

Инструкция: Предлагаем вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «никогда», «редко», «иногда», «часто» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей вашего поведения.

Таблица 3 – Стимульный материал к тесту «ССП» Лазарусса

	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь				
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь				
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение				
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации				
5	... критиковал и укорял себя				
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть				
7	... надеялся на чудо				
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет				
9	... вел себя, как будто ничего не произошло				
10	... старался не показывать своих чувств				
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное				

12	... спал больше обычного				
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы				
14	... искал сочувствия и понимания у кого -нибудь				
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески				
16	... пытался забыть все это				
17	... обращался за помощью к специалистам				
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону				
19	... извинялся или старался все загладить				
20	... составлял план действия				
21	... старался дать какой -то выход своим чувствам				
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему				
23	... набирался опыта в этой ситуации				
24	... говорил с кем -либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации				
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами				
26	... рисковал напропалую				
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву				
28	... находил новую веру во что -то				
29	... вновь открывал для себя что -то важное				
30	... что -то менял так, что все улаживалось				
31	... в целом избегал общения с людьми				
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться				
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал				
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела				
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно				

36	... говорил о том, что я чувствую				
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел				
38	... вымещал это на других людях				
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации				
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить				
41	... отказывался верить, что это действительно произошло				
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому				
43	... находил пару других способов решения проблемы				
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах				
45	... что-то менял в себе				
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось				
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться				
48	... молился				
49	... прокручивал в уме, что мне сказать или сделать				
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему				

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Результаты первичной обработки данных методик «ССПМ» и «СЖО» и «ССП»

Таблица 4 – Сырые баллы матери детей с ОВЗ

Показатель ОЖ	Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля Я	Локус контроля жизнь
86	26	25	19	18	23
105	33	27	26	25	26
105	35	30	25	23	31
80	25	24	20	16	22
110	42	27	28	23	28
85	23	24	22	19	26
107	36	27	29	19	30
107	42	27	29	25	30
88	28	28	20	13	23
130	36	40	35	27	39
87	27	25	23	15	25
91	28	28	20	19	18
108	35	31	22	21	30
108	33	32	26	22	34
115	37	34	26	25	37
86	31	26	21	17	22
93	30	23	23	19	33
97	28	28	25	19	36
80	24	24	20	16	24
92	32	27	23	18	25
65	18	18	15	12	20
82	26	24	20	16	24
101	31	29	25	19	25
93	31	24	24	19	33
90	24	26	19	18	25
122	30	32	34	25	41
61	18	15	13	13	12
90	32	24	17	21	29
101	30	29	23	17	29
65	19	18	15	14	17
94,33333333 3	29,66667	26,53333	22,9	19,1	27,23333

Продолжение таблицы 4

планиро вание	моделир ование	программи рование	Оценивание результатов	гибк ость	самостояте льность	надеж ность	Общий уровень
8	6	7	5	3	4	5	33
8	9	7	8	7	4	8	43
9	6	6	7	8	4	3	37
3	7	4	3	4	2	2	22
8	8	7	7	5	0	7	34
5	4	5	6	4	5	2	28
7	5	7	7	7	8	4	37
7	5	7	3	9	7	6	37
8	5	5	2	2	5	3	26
8	8	7	5	7	5	7	39
4	2	4	3	7	6	2	24
4	6	4	6	7	4	6	31
7	6	7	5	6	5	5	37
8	9	8	8	7	4	9	44
8	8	7	6	7	5	7	40
8	6	5	4	6	2	4	28
3	7	4	3	4	2	2	21
8	6	7	5	3	4	5	33
2	3	4	3	6	6	3	24
7	5	3	5	3	6	3	26
2	3	4	3	5	6	3	22
8	4	6	3	8	4	2	30
7	5	5	4	6	2	3	26
3	8	4	4	4	1	3	23
7	6	7	5	7	7	4	36
7	8	4	7	7	3	5	35
6	6	6	4	4	3	6	27
9	6	5	6	4	5	6	36
9	7	6	5	7	5	7	39
5	3	1	2	1	0	0	11
6,433333	5,9	5,433333	4,8	5,5	4,133333	4,4	30,96667

Продолжение таблицы 4

конфронтация	дистанцирование	самоконтроль	Поиск_соц_поддержки	Принятие_ответственности	бегство	Планирование_решений	Положительная_оценка
68	70	52	57	66	62	63	58
42	67	52	54	58	65	60	69
50	39	49	59	52	49	53	58
64	55	49	54	42	62	60	67
46	57	53	34	57	37	53	47
57	60	53	47	52	67	49	53
50	53	41	50	52	58	42	53
46	71	71	56	52	49	71	67
61	57	49	47	57	70	38	27
50	36	60	40	43	55	31	24
50	36	60	40	43	55	31	24
46	53	41	34	43	43	49	53
35	39	23	40	30	28	31	33
50	53	41	40	48	52	38	42
43	57	49	59	43	58	56	56
57	36	56	59	48	55	67	61
61	46	49	34	52	46	60	39
57	53	60	63	61	70	38	50
43	60	53	53	57	67	38	36
61	64	64	63	48	55	63	61
61	39	49	56	43	49	45	58
65	60	45	56	57	67	31	33
57	50	56	56	52	52	53	53
61	57	71	56	70	58	49	42
46	60	67	50	52	52	49	50
32	29	49	53	34	31	63	67
54	39	53	59	39	58	38	50
50	46	64	53	48	52	53	47
65	60	75	47	57	46	71	67
43	64	53	40	57	67	38	39
52,36667	52,2	53,56667	50,3	50,43333	54,5	49,36667	49,46667

Таблица 5 – Сырые баллы матери нормотипичных детей

Показатель ОЖ	Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля Я	Локус контроля жизнь
77	19	26	25	15	18
116	42	35	29	24	36
91	30	27	23	21	28
104	36	28	26	24	28
98	41	25	23	18	25
95	31	28	27	16	27
97	26	32	25	21	31
103	32	27	33	20	32
92	26	30	23	18	28
104	35	33	24	22	27
98	30	31	25	20	26
81	24	24	21	16	24
88	30	26	21	17	25
87	27	25	23	15	25
119	42	30	31	20	36
105	32	37	24	21	31
84	28	22	22	17	25
90	28	26	25	19	26
96	30	28	23	20	30
93	28	29	23	22	26
120	37	39	27	25	34
118	39	29	29	25	32
75	24	23	17	16	24
98	30	30	25	20	28
97	30	29	25	17	30
122	36	41	29	22	38
91	26	27	24	18	28
94	30	26	25	19	26
88	27	26	20	17	28
129	40	38	34	24	38
98,3333333	31,2	29,23333	25,03333	19,63333	28,66667

Продолжение таблицы 5

планиро вание	моделир ование	программи рование	Оценивание результатов	гибк ость	самостояте льность	надеж ность	Общий уровень
6	5	4	3	7	5	3	29
7	5	3	2	6	2	2	24
3	4	5	1	4	7	2	22
6	3	3	1	6	7	1	22
7	5	6	4	6	6	3	32
6	6	5	5	1	3	4	25
1	5	4	5	7	4	2	23
6	7	6	1	5	5	4	30
7	5	8	7	4	4	8	36
3	5	3	8	3	2	6	23
9	2	4	4	4	7	2	29
9	3	4	5	5	7	3	31
4	5	5	5	5	5	3	29
4	5	3	4	1	5	1	21
5	4	2	3	1	1	2	16
7	8	8	8	7	4	6	39
2	4	3	3	3	3	3	14
5	5	6	4	6	2	3	25
5	4	7	2	4	2	4	23
9	6	6	3	4	4	3	30
8	5	7	7	7	3	4	36
4	3	3	1	3	7	1	20
8	6	3	3	3	4	2	26
4	8	5	4	6	4	5	30
7	7	5	4	4	3	4	28
3	5	3	1	4	3	3	17
7	7	8	7	6	2	9	37
6	3	3	6	5	2	2	24
5	7	8	8	4	3	7	34
6	7	6	5	8	3	7	34
5,633333	5,133333	4,866667	4,133333	4,133 333	3,966667	3,6333 33	26,96667

Продолжение таблицы 5

конфронтация	дистанцирование	самоконтроль	Поиск_соц_поддержки	Принятие_ответственности	бегство	Планирование_решений	Положительная_оценка
57	60	38	34	48	49	38	56
61	50	45	66	48	49	63	69
54	60	49	47	52	61	53	47
65	64	56	63	57	64	67	67
61	46	75	59	57	61	53	58
57	60	67	56	52	55	45	67
35	36	49	37	48	43	56	61
46	57	60	50	48	58	63	58
61	60	53	50	48	67	45	50
72	29	38	66	43	61	38	36
46	53	64	66	57	55	49	61
39	60	64	47	61	67	53	64
35	43	56	34	57	55	31	56
54	43	63	40	48	58	27	50
54	50	71	53	57	55	53	64
46	53	49	44	57	58	38	50
50	57	64	53	52	61	67	53
50	60	53	53	57	64	49	56
39	57	60	50	52	49	49	72
28	50	41	40	25	43	49	50
50	53	64	59	52	49	53	61
61	71	75	63	34	61	71	72
61	53	56	50	52	67	42	45
46	67	67	47	70	73	42	58
32	32	41	37	30	34	35	42
43	39	67	44	30	58	45	61
24	78	64	34	48	46	42	56
54	60	60	56	43	40	60	45
46	36	49	66	57	64	31	58
46	36	56	56	30	34	56	58
49,1	52,43333	57,13333	50,66667	49	55,3	48,76667	56,7

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Результаты корреляционного анализа по Пирсону методик «ССПМ» и «СЖО»

Таблица 6 – Результаты расчета в SPSS

Корреляции							
		показате ль_ОЖ	цели_в_ж изни	процес с_жизн и	результ ативность _жизни	локус_ контро ля_Я	локус_ контро ля_жиз нь
планирование	Корреляция Пирсона	,511**	,509**	,509**	,331	,458*	,321
	Знач. (двухсторонняя)	,004	,004	,004	,074	,011	,083
	N	30	30	30	30	30	30
моделирован ие	Корреляция Пирсона	,621**	,511**	,516**	,493**	,658**	,531**
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,004	,004	,006	,000	,003
	N	30	30	30	30	30	30
программиров ание	Корреляция Пирсона	,534**	,513**	,481**	,389*	,505**	,382*
	Знач. (двухсторонняя)	,002	,004	,007	,034	,004	,037
	N	30	30	30	30	30	30
оценивание_р езультатов	Корреляция Пирсона	,602**	,474**	,477**	,480**	,666**	,439*
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,008	,008	,007	,000	,015
	N	30	30	30	30	30	30
гибкость	Корреляция Пирсона	,526**	,466**	,474**	,496**	,507**	,331
	Знач. (двухсторонняя)	,003	,010	,008	,005	,004	,074
	N	30	30	30	30	30	30
самостоятель ность	Корреляция Пирсона	,134	,077	,199	,090	,037	,107
	Знач. (двухсторонняя)	,480	,686	,292	,637	,844	,572
	N	30	30	30	30	30	30
надежность	Корреляция Пирсона	,565**	,515**	,499**	,394*	,603**	,351
	Знач. (двухсторонняя)	,001	,004	,005	,031	,000	,057
общий_урове нь	Корреляция Пирсона	,730**	,627**	,674**	,543**	,720**	,537**
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,000	,002	,000	,002
	N	30	30	30	30	30	30

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Результаты корреляционного анализа по Пирсону методик «ССП» и «СЖО»

Таблица 7 – Результаты расчета в SPSS

Корреляции									
		конфронтация	дистанцирование	самоконтроль	поиск_соц_поддержки	принятие_ответственности	бегство	планирование_решений	положительная_оценка
показатель_ОЖ	Корреляция Пирсона	-,417*	-,135	-,039	-,168	-,150	-,444*	,165	,059
	Знач. (двухсторонняя)	,022	,476	,838	,375	,430	,014	,385	,759
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
цели_в_жизни	Корреляция Пирсона	-,300	,047	,021	-,116	-,006	-,411*	,285	,099
	Знач. (двухсторонняя)	,108	,804	,912	,543	,977	,024	,126	,601
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
процесс_жизни	Корреляция Пирсона	-,306	-,150	-,086	-,144	-,194	-,296	,035	-,065
	Знач. (двухсторонняя)	,101	,430	,651	,446	,305	,112	,856	,734
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
результативность_жизни	Корреляция Пирсона	-,342	-,137	,051	-,116	-,076	-,311	,155	,076
	Знач. (двухсторонняя)	,065	,470	,791	,542	,690	,094	,413	,691
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
локус_контроля_Я	Корреляция Пирсона	-,513**	-,027	,004	-,079	-,125	-,381*	,269	,205
	Знач. (двухсторонняя)	,004	,885	,985	,678	,509	,038	,151	,277
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
локус_контроля_жизнь	Корреляция Пирсона	-,272	-,196	,070	-,033	-,038	-,292	,094	-,029
	Знач. (двухсторонняя)	,147	,300	,714	,864	,843	,117	,622	,881
	N	30	30	30	30	30	30	30	30

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Результаты корреляционного анализа по Манну-Уитни методик «ССП» и «СЖО»

Таблица 8 – Результаты расчета в SPSS

Уровень сам общий показатель_ОЖ		N	Средний ранг	Сумма рангов
показатель_ОЖ	высокий	15	17,13	257,00
	средний	10	6,80	68,00
	Всего	25		
цели_в_жизни	высокий	15	16,37	245,50
	средний	10	7,95	79,50
	Всего	25		
процесс_жизни	высокий	15	15,73	236,00
	средний	10	8,90	89,00
	Всего	25		
результативность_жизни	высокий	15	15,77	236,50
	средний	10	8,85	88,50
	Всего	25		
локус_контроля_Я	высокий	15	17,03	255,50
	средний	10	6,95	69,50
	Всего	25		
локус_контроля_жизнь	высокий	15	17,37	260,50
	средний	10	6,45	64,50
	Всего	25		

Таблица 9 – Результаты расчета в SPSS

	Показатель ОЖ	Цели_в_ж изни	Процесс_ж изни	Результативность жизни	Локус_контр оля_Я	Локус_контроля жизнь
U Манна-Уитни	13,000	24,500	34,000	33,500	14,500	9,500
W Вилкоксона	68,000	79,500	89,000	88,500	69,500	64,500
Z	-3,443	-2,808	-2,291	-2,313	-3,381	-3,646
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,001	,005	,022	,021	,001	,000
Точная знч. [2*(1-сторон. знач.)]	,000 ^b	,004 ^b	,023 ^b	,019 ^b	,000 ^b	,000 ^b

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Результаты сравнительного анализа по Манну-Уитни методик «ССП» и «СЖО»

Таблица 10 – Результаты расчета в SPSS

показатель_ОЖ	мамы детей с овз	30	28,58	857,50
	мамы нормотипичных детей	30	32,42	972,50
	Всего	60		
цели_в_жизни	мамы детей с овз	30	29,02	870,50
	мамы нормотипичных детей	30	31,98	959,50
	Всего	60		
процесс_жизни	мамы детей с овз	30	26,15	784,50
	мамы нормотипичных детей	30	34,85	1045,50
	Всего	60		
результативность_жизни	мамы детей с овз	30	26,10	783,00
	мамы нормотипичных детей	30	34,90	1047,00
	Всего	60		
локус_контроля_Я	мамы детей с овз	30	29,12	873,50
	мамы нормотипичных детей	30	31,88	956,50
	Всего	60		
локус_контроля_жизнь	мамы детей с овз	30	27,97	839,00
	мамы нормотипичных детей	30	33,03	991,00
	Всего	60		

Таблица 11 – Результаты расчета в SPSS

	Показатель_ОЖ	Цели_в_жизни	Процесс_жизни	Результативность_жизни	Локус_контроля_Я	Локус_контроля_жизнь
U Манна-Уитни	392,500	405,500	319,500	318,000	408,500	374,000
W Вилкоксона	857,500	870,500	784,500	783,000	873,500	839,000
Z	-,851	-,660	-1,937	-1,963	-,616	-1,127
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,395	,509	,053	,050	,538	,260