

Самооценка и жизнестойкость учащихся подросткового возраста в условиях инклюзивного образования

Смысловыми составляющими понятия жизнестойкости являются: сильный характер, целеустремленность и оптимизм. Жизнестойкость опирается на индивидуально-личностные свойства индивида (экстраверсию, интроверсию, тревожность и спонтанность) и его самоотношение, а также связана со смысложизненными ориентациями и стилевой саморегуляцией личности. Наличие жизнестойкости у человека предполагает его положительное отношение не только к окружающим, но и к самому себе, поэтому правомерно будет рассмотреть взгляды психологов на самоотношение и самооценку. Исследования показали, что психологические отношения – это одна из форм отражения человеком самого себя и окружающей его действительности. Я-концепцию можно охарактеризовать как сумму всех представлений человека о самом себе, которые он получает в результате критического взгляда на свою собственную личность, свои поступки, образ жизни и т. д. Часто описательную составляющую Я-концепции обозначают как образ Я, тогда как составляющую, связанную с отношением к себе или своим отдельным личностным качествам, называют самооценкой. Процессы самоотражения (самосознания и самопознания) сопровождаются самооценкой, т. к. цель самосознания и самопознания заключается не только в том, чтобы знать что-то о самом себе и принимать себя самого во внимание в процессе деятельности, но и, по большей части, в том, чтобы оценить черты собственной личности и собственные возможности. В процессе самопознания личность стремится не только к тому, чтобы определить то, кем она является, но и дать самой себе определенную оценку; не только осознать то, что уже было ею сделано, но и что и как она еще может сделать. Самоотношение также включает в себя эмоциональный аспект. Человек знает что-то о самом себе, и в связи с этим знанием он может любить или презирать себя. Существует очень много исследований, посвященных эмоциональным отношениям самоуважения,

самовосхищения, аутосимпатии, или же наоборот, неудовлетворенности самим собой и т. д. Выделяют три эмоциональных аспекта самоотношения:

- 1) симпатия - антипатия,
- 2) уважение – неуважение,
- 3) близость - отдаленность.

Эти аспекты определяют не только отношение к самому себе, но и вектор эмоционально-ценностного отношения к другим людям, что объясняется механизмом перехода интерпсихических отношений в интрапсихические. Существует две стороны собственного «Я», в зависимости от того, на какой из 2 вопросов дается ответ: 1) Что такое мое «Я», или что такое «самость»? и 2) Кто я?. Ответ на первый вопрос касается «взгляда извне», ответ на второй относится к так называемому «взгляду изнутри». Так как самосознание направлено на внутренний мир, то, казалось бы, и позиция наблюдателя также должна быть только внутренней. Тем не менее, это не соответствует действительности. В данном случае позиция наблюдателя не определяется исключительно предметом наблюдения. Индивидуум может занимать позицию стороннего наблюдателя по отношению к своим личностным качествам, свойствам, внутренним состояниям, переживаниям, и т. д., а относительно событий внешнего мира может наоборот выступать как внутренний наблюдатель.

Система самоотношений является многофункциональной. В различных работах были определены ее разнообразные функции:

1. Функция «зеркала» (отображение себя).
2. Функция саморегуляции и самоконтроля.
3. Функция самовыражения и самореализации, сохранения внутренней стабильности «Я».
4. Функция психологической защиты.
5. Функция интракоммуникации.

Самоотношение можно структурировать во времени, благодаря чему может быть выделено 3 вида «Я»: 1) актуальное «Я» («Я здесь и теперь»), 2)

ретроспективное «Я» («Я в прошлом») и 3) проспективное «Я» («Я в будущем»).

Традиционно объектом исследований является актуальное «Я». Однако также достаточно интенсивно изучается в настоящее время ретроспективное «Я», представляющее собой не просто некую форму биографической памяти, но также оценочное отношение к собственному прошлому. Проспективное «Я» также является сложным феноменом, который не сводится исключительно к потенциальному или желаемому «Я», а включает в себя сложные акты самопроектирования. Изучение того, каким периодам собственной жизни уделяет наибольшее внимание субъект, какие поступки и собственные личностные черты до сих пор не осознаны и не переосмыслены им: те, которые характеризуют его настоящее, или те, которые относятся к прошлому; то, с какой позиции он осуществляет самооценку этих поступков и личностных черт - в контексте настоящего времени, далекого прошлого, или в контексте планов на будущее, - все это является ценной информацией для исследования этого отдельно взятого человека, его внутреннего мира и для корректировки существующих у него нерациональных установок.

Выделяют три элемента установки относительно Я-концепции: когнитивный, эмоциональный и поведенческий:

1. Образ «Я» - представление человека о самом себе.
2. Самооценка - аффективная оценка этого представления.
3. Потенциальная поведенческая реакция – некие действия, которые могут быть вызваны «Образом-Я» и самооценкой.

Анализ литературы, посвященной данной проблематике выявил, что самоотношение является обобщенной недифференцированной самооценкой. Это общеположительное или общеотрицательное отношение человека к самому себе. Самоотношение является одним из наиболее важных компонентов самопознания, это одна из форм отражения человеком окружающей его реальности, на которую в то же время он может оказывать влияние при помощи жизнестойких черт личности. С. Мадди соотносит

данное понятие с «включенностью» жизнестойкости, которая мотивирует человека к самореализации, достижениям, развитию лидерских качеств, здоровому образу мыслей и действий [10, 11]. Жизнестойкие черты личности помогают почувствовать себя достаточно значимым и ценным, для того чтобы полностью включиться в решение разнообразных жизненных задач, эффективно справляться с различными трудностями

Нельзя переоценить значение самооценки в жизни человека. Это отношение к самому себе, оценивание себя как единицы общества. Часто под самооценкой понимают характеристику своего внутреннего «Я», которая, с одной стороны, зависит от мнения окружающих, а с другой, подкреплена представлением человека о самом себе. Изучение самооценки дает наиболее широкое представление как о личности в целом, так и о её отдельных компонентах, в связи с чем исследование данного феномена представляется весьма актуальным. Самооценка – это наиболее важный и наиболее тщательно изученный компонент сознания. Она подкрепляется мировоззрением человека, его положением в обществе, регулирует его поведение, формируется на базе принятых в данном конкретном обществе моральных норм и ценностей. Это структурный компонент самосознания, который оказывает влияние на поведение и мотивирует развитие личности. Самооценка формируется в результате взаимодействия человека с окружающей средой, а также в результате воздействия других людей и их оценочной позиции. Поведение, опыт, процесс развития, структура личности – все это согласуется с самооценкой. Она формирует у человека представление себя во времени, оценку себя в отношении прав и обязанностей, понимание личности себя самой как представителя определённого пола. Формирование самооценки у ребенка зачастую является результатом ориентации на выбранное родителями направление. Психологами данный феномен рассматривается с различных позиций: общая самооценка – это оценка себя в целом как хорошего или плохого; частная самооценка – оценка собственных достижений в определенных видах

деятельности. Кроме того, можно выделить актуальную и потенциальную самооценку, которую зачастую обозначают как уровень притязаний. Самооценка может быть адекватной или неадекватной, в зависимости от того, совпадают ли реальные достижения человека с его потенциальными возможностями. Несмотря на то, что имеются многочисленные исследования самооценки у детей, некоторые исследователи склонны считать ее новообразованием исключительно подросткового периода. Авторы достаточно единодушны в описаниях особенностей самооценки школьников подросткового возраста, они все отмечают ее неустойчивость, ситуативность, подверженность влиянию извне в младшем подростковом возрасте и большую ее устойчивость, многосторонний охват различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте. С. Л. Рубинштейн проводит процесс развития самосознания у подростков через ряд стадий: от наивного неведения в отношении самого себя к все более определенной и зачастую сильно колеблющейся самооценке [14]. Следует понимать, что самооценка не является чем-то изначально присущим личности и данным ей от рождения. Общество оказывает огромное влияние на формирование самооценки, в структуре отношений личности этот феномен занимает особое место. Уровень притязаний и самооценка старшеклассников – это результат их взаимоотношений с ровесниками. Если подросток является лидером по натуре или, наоборот, аутсайдером, то ожидать формирования у него адекватной самооценки не стоит. Так называемые «любимчики» класса умеют преобразовывать собственные недостатки в преимущества. Это возносит их на значительную высоту, с которой рано или поздно придется падать, что всегда будет нелегко для подростка. Поэтому не помешает прививать подростку некоторую степень здоровой самокритичности. Старшеклассники бывают очень ранимы – они чувствительны к критике родителей и учителей, часто страдают от неразделенной любви, заняты поиском себя, всё это может заметно понизить самооценку. Для того чтобы поддержать самооценку старшеклассника на прежнем (адекватном) уровне

или повысить - необходимо помнить, что излишняя сосредоточенность на проблеме не дает положительного результата. Подростку нужно объяснить, что излишняя критичность и самобичевание могут только навредить. Кроме этого, родители не должны сравнивать ребенка со сверстниками. Особенно, если это сравнение не в пользу ребёнка. Если родители сделали шуточное замечание о внешности подростка, то это может перерасти в целую трагедию для него. Так же остро подростки реагируют на замечания, касающиеся способностей, учебы, друзей. Вырастить уверенного в себе человека достаточно сложно. Главное не перебарщивать с критикой – она убивает самооценку, и не переусердствовать с похвалой – она может привести к нарциссизму. Я-концепция, концепция «другого», представляя собой механизмы самооценки, оказывают важное влияние на состояние психического здоровья человека, а также на развитие жизнестойких черт и формирование зрелой личности. Психическим механизмом адекватной самооценки является совесть, которая проявляется в оценке собственных поступков с точки зрения их соответствия или несоответствия определенным нравственным требованиям и обязанностям, в способности осуществлять нравственный самоконтроль. Таким образом, самооценка – это присущее каждому человеку представление о собственном «Я». Она оказывает влияние на паттерны поведения, присущие человеку в разнообразных жизненных ситуациях, служит регулятором взаимоотношений человека с окружающей его реальностью. При помощи самооценки у человека формируется своё представление о себе и о своих связях с другими. Важным представляется вопрос влияния педагогической оценки на самооценку подростков. Этот вопрос был тщательно изучен Б. Г. Ананьевым, который выделил две важнейшие функции педагогической оценки: ориентирующую (воздействие на интеллектуальную сферу) и стимулирующую (воздействие на аффективно-волевую сферу) [2]. Сочетание этих функций формирует знание ребенка о самом себе и переживание им собственных качеств, т. е. самосознание и самооценку. Оценочное воздействие учителя оказывает

влияние и на взаимоотношения в классе, на самооценку учащихся, которая выражается, например, в популярности или непопулярности того или иного подростка. В основе процесса влияния самооценки на эффективность учебной деятельности подростка лежат эмоциональные переживания, сопровождающие эту деятельность. Исследования выявили, что уровень самооценки подростков существенно влияет как на качественные показатели эффективности учебной деятельности, так и на время выполнения определенных заданий, если в процессе имеют место эмоциогенные факторы (например, страх неудачи, повышенная ответственность и др.). У подростков с низкой самооценкой 38 показатели качества деятельности в таких ситуациях ниже, чем у подростков с высокой самооценкой, а время выполнения этой деятельности больше. В связи со всем вышесказанным, родителям и педагогам необходимо сделать упор именно на развитие адекватной самооценки у детей и подростков. Как завышенная, так и заниженная самооценка будут мешать подростку эффективно решать повседневные задачи и справляться с различными жизненными трудностями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подростки уже приближаются к порогу взрослой жизни, где они будут сталкиваться с непростыми задачами. Умение справляться с трудностями и использовать их как фактор личностного роста, уверенность в своих силах – всё это лучше оценить заранее, по возможности скорректировать и максимально подготовить сегодняшних учеников к комфортному пребыванию в социуме и успешной реализации в дальнейшей учебной и профессиональной, семейной и индивидуальной жизнедеятельности, раскрыть их способности и таланты. Жизнестойкость можно рассматривать как необходимый ресурс, который может способствовать повышению физического и психического здоровья школьников, успешной адаптации в стрессовых ситуациях. Практическая значимость нашего исследования выражается в возможности применения полученных результатов в работе социальных педагогов, психологов и родителями для определения способов оптимизации психологического развития старших школьников с целью повышения уровня их жизнестойкости. На основании полученных данных может быть разработана программа профилактики различных форм социальной и психологической дезадаптации подростков, направленная на расширение представлений учащихся старших классов о собственных эмоциональных и поведенческих возможностях реагирования на стрессовые ситуации.

Современные представления о жизнестойкости личности, факторах ее формирования в условиях инклюзивного образовательного пространства могут послужить предпосылками для разработки инновационного содержания деятельности педагогов, ориентированных на активность субъекта при познании окружающего мира, ведущую роль деятельности в обучении, возможность социально-педагогической коррекции особенностей развития путем включения ученика в специально организуемое и направляемое педагогом взаимодействие.

Определение сущности понятия «жизнестойкость личности» в условиях инклюзивного образования актуально в связи с необходимостью определения личностного потенциала учащихся с особенностями психофизического развития. Инклюзивное образование в данном контексте рассматривается как процесс создания среды, которая способствует проявлению активности, гибкости, субъектности с опорой на потенциальные возможности и психофизические особенности ученика; обеспечения адекватной самооценки, формирование совладания, результатом которого является социально-личностное развитие учащегося.

Усилия педагогов направляются на включение во взаимодействие, достигаемое посредством создания активизирующей коррекционно-развивающей и здоровьесберегающей среды; преобразования субъект-объектных взаимодействий в субъект-субъектные и интерсубъективные; обеспечение различных видов общения; активное включение учащихся с особенностями психофизического развития в деятельность по разрешению жизненных ситуаций, подготовку к самостоятельной профессионально-трудовой деятельности.

Перспективами в работе педагогов являются:

- определение в условиях инклюзивного образования адекватной психофизическим особенностям среды, которая способствует самосознанию, саморегуляции и, как следствие, совладанию;
- обеспечение уровневости и вариативности обучения (достаточной сложности для учащихся с парциальной одаренностью и минимизированным объемом практических навыков для учащихся с множественными нарушениями);
- обязательное включение учащихся с особенностями психофизического развития в доступную оценочную деятельность, формирование самооценки и самосознания; вовлечение в самостоятельную профессионально-трудовую и творческую деятельность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева Т.В. Жизнестойкость детей / Т.В. Андреева // Семейная психология. – Учеб. пособие. СПб.: Речь, 2004. - с. 206 - 207.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. СПб: Питер, 2001. –288 с.1. Асмолов, А. Г. Социальные эффекты образовательной политики / А. Г. Асмолов // Национальный психологический журнал. – 2010. – № 2 (4) – С. 100–106.
3. Бабочкин П.И. Становление жизнеспособной молодежи в динамично изменяющемся обществе / П.И. Бабич. — М.: Социум. 2000 176 с.
4. Баева И.А. Психологическая безопасность среды: условие активной работы и направление научных исследований / И.А. Баева // Вестник практической психологии образования. 2007. - №4. — с. 47 — 50.
5. Большой толковый психологический словарь / Ребер Артур (Penguin). Том 1: А П): Пер. с англ. - М.: Вече, АСТ, 2000. - 592 с.4. Гершунский, Б. С. Философия образования для XXI века (В поисках практико ориентированных образовательных концепций) / Б. С. Гершунский. – М.: Совершенство, 1998. – 608 с.
6. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. — СПб.:1. Питер, 2004. -701 с.
7. Калитеевская Е.Р., Леонтьев Д.А. Психическое здоровье // Человек: философско-энциклопедический словарь / под ред. И.Т. Фролова. М.: Наука, 2000. -с. 286-287.
8. Леонтьев Д.А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира /Д.А. Леонтьев // 1-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений под ред. Д.А. Леонтьева, Е.С. Мазур, А.И. Сосланда. -М.: Смысл, 2001. с. 100-109.
9. Лещинская, Т. Л. Архитектоника исследования современного образования лиц с особенностями психофизического развития /

Т. Л. Лещинская // Поддержка одаренности – развитие креативности: материалы международного конгресса, Витебск, 22–27 сентября 2014 г.: в 2 т. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – Т. 1. – С. 74–77.

10. Мадди Сальвадоре Р. Теории личности: сравнительный анализ / С. Р. Мадди. Пер. с англ. - СПб., 2002. - 567 с.

11. Мадди Сальвадоре Р. Смислообразование в процессе принятия решений / С. Р. Мадди // Психологический журнал. - 2005. – № 6. - Т.26. – С. 87 – 101

12. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. СПб: Питер, 2009. - 352 с.

13. Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию / Пер. с англ. М. Злотник. / К.Р. Роджерс. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 416 с.

14. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. СПб: Издательство «Питер», 2000 — 712 с.