

**Рязанцева Диана Валерьевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РАЗВИТИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ**

*Аннотация:* вопросы психологической готовности к самостоятельной жизни оказываются крайне актуальными для студентов с умственной отсталостью, которые сталкиваются со многими трудностями, обусловленными особенностями развития, а также теми условиями, в которые они попадают, начиная самостоятельную жизнь в обществе. В связи с этим в статье приводятся результаты проведенного анализа и обобщения работ авторов, посвященных проблеме психологической готовности к самостоятельной жизни у студентов с умственной отсталостью.

*Ключевые слова:* психологическая готовность к самостоятельной жизни, ценностные ориентации, профессиональная направленность, самооценка, самостоятельность, межличностное общение, умственная отсталость.

Психологическая готовность к самостоятельной жизни характеризует определенную зрелость личности, которая обеспечивает ее непрерывный рост сейчас и в будущем. Она позволяет человеку проявлять самостоятельность в действиях, придерживаясь собственных целей и намерений, поступая в соответствии с нормами окружающего мира. Согласно научной точке зрения М.А. Егоровой, для успешной адаптации к самостоятельной жизни человеку необходимо: разделять ценности, нормы и идеалы общества, быть «включенным» в его культуру; иметь уверенную позицию по отношению к разным сферам общественного бытия; самостоятельно принимать решения и быть за них ответственным; самостоятельно планировать свою жизнь, обеспечивать се-

бя всем необходимым для жизни; позиционировать себя как члена общества, продуктивно взаимодействовать с другими людьми (вступать с ними в деловые и дружеские отношения, создавать семью) [1].

Таким образом, психологическая готовность к самостоятельной жизни в юношеском возрасте формируется по разным параметрам. Данный процесс начинается к концу подросткового возраста – началу юношеского возраста. Прохождение процесса подготовки к самостоятельной жизни затрудняется у юношей с умственной отсталостью, что обусловлено спецификой их развития. Уровень их психологической готовности к самостоятельной жизни оказывается ниже уровня готовности к самостоятельной жизни нормативно развивающихся сверстников. Система ценностей у них часто имеет невысокую осознанность [3]. Из-за недоразвития психических процессов и эмоционально-волевой сферы, падения и колебаний тонуса психической активности происходит снижение самостоятельности в целом, а также снижение способностей к налаживанию межличностного общения, к профессиональному самоопределению. Характерна тенденция к формированию завышенной или заниженной самооценки из-за сниженной критичности к себе [4; 7].

Опираясь на выделенные М.А. Егоровой критерии определения уровней готовности к самостоятельной жизни юношей, и учитывая специфику развития юношей с умственной отсталостью, коррекционно-развивающие мероприятия по развитию психологической готовности студентов с УО к самостоятельной жизни следует проводить по соответствующим направлениям. Так, к основным направлениям можно отнести: формирование ценностных ориентаций, профессиональной направленности, формирование адекватной самооценки, повышение самостоятельности, развитие навыков налаживания и поддержания межличностного общения. Чтобы определить содержание деятельности по каждому направлению, были проанализированы и обобщены теоретические и практические разработки М.А. Егоровой, Т.Г. Копыловой, О.Л. Лашиной, К.Г. Логуновой, Л.А. Самойлюк, А.Г. Удодова, О.С. Хрипко.

1. Работа по формированию ценностных ориентаций и повышению самостоятельности должна быть направлена на формирование у студентов с УО способности определять цели своей жизни, способности к самопроекции себя в будущее. Они должны научиться планировать разные этапы своего будущего (например, ближайшие полгода или год, следующие пять-шесть лет) и планировать отдаленное будущее, ставить цели на разные жизненные этапы и определять действия для их достижения (по М.А. Егоровой) [1].

Можно со студентами с умственной отсталостью проводить беседы, обсудить желаемые цели и пути их достижения. Если юноша затрудняется, ему можно сказать, что сейчас ему трудно думать за себя, но это важно для того времени, которое наступит позже, когда ему нужно будет стать полностью самостоятельным. Можно предложить подумать, что именно юноша должен сделать, чтобы достичь того, что он хочет. Можно предложить обсудить такой вопрос как смысл жизни, от чего он зависит, только ли от стечения обстоятельств или еще от чего-то. Можно попросить вспомнить и назвать каких-нибудь персонажей фильмов, книг, которые оказывались в трудных ситуациях, обсудить, как они искали решение, смогли ли справиться с проблемой, прийти к выводу, что все проблемы можно решить, но для этого нужно приложить усилия, постараться.

Можно предложить студентам с умственной отсталостью поучаствовать в упражнениях и играх (тренинговых), которые направлены на формирование ценностных ориентаций, повышение самостоятельности.

Можно предлагать студентам с умственной отсталостью рисовать на темы представлений о себе в прошлом, настоящем и будущем, о своих планах или желаниях на будущее. Они могут нарисовать, какие они есть сейчас и какими бы хотели себя видеть, чего хотели бы достигнуть. Выполненные рисунки нужно обсудить, помогая осознавать свои стремления, желания, планы и цели; отношение к своему прошлому, настоящему и будущему; оценить свои способности и возможности, формировать позитивные ожидания от будущего и уверенность в своих силах, в возможности достижения позитивного будущего.

2. Работа по формированию профессиональной направленности должна быть направлена на формирование у студентов с УО добросовестного отношения к труду, понимания роли труда в жизни человека и общества. Важно формировать такие качества как трудолюбие, дисциплинированность, интерес и уважительное отношение к труду. Постепенно должна формироваться осознанная потребность в труде. Осознавая полезность, необходимость, общественную и личную значимость труда, студент с умственной отсталостью будет стремиться к улучшению своих умений и навыков, будет проявлять больше самостоятельности, будет больше стараться планировать и контролировать свои действия (по Т.Г. Копыловой и О.Л. Лашиной) [2].

Работу в этом направлении стоит начинать с привлечения студентов к выполнению практической деятельности, различных видов общественно-полезной трудовой деятельности.

Следует организовывать встречи с представителями профилирующих профессий, экскурсии на предприятия, а затем обязательно организовывать их обсуждение. Это поможет повышать осознанность, понимание особенностей профессии, выполняемого труда, нужных навыков, важность труда в целом и значимость той или иной профессии.

Важно выбирать не только доступные для студентов с умственной отсталостью специальности, но и учитывать спрос на профессию в данном районе. У студентов должно формироваться положительное отношение к выбранной профессии, стойкий интерес к ней. Они должны уметь адекватно оценивать свои возможности выполнения того или иного вида деятельности.

Можно организовывать встречи с выпускниками, которые уже работают. Работающие выпускники могут поделиться полезной информацией, и сами студенты могут задать вопросы, чтобы получить больше информации о профессии, труде, условиях труда.

Можно проводить профориентационные игры, профориентационные мероприятия. Проводить анкетирование и опросы для определения профессиональных интересов, увлечений, склонностей.

3. Работа по повышению способностей к налаживанию и поддержанию межличностного общения студентов с УО должна быть направлена на улучшение способностей к контролю своих эмоций, чувств и переживаний, к распознаванию своих эмоций, правильному их выражению. Следует обучать приемлемым способам выражения эмоций, не допускать проявления агрессии. Следует проводить работу по снижению агрессивности, тревожности, если они проявляются (по Л.А. Самойлюк, К.Г. Логуновой, О.С. Хрипко) [5].

Работу в этом направлении стоит начинать с обогащения знаний об эмоциях, чувствах, настроениях человека. Для этого можно использовать информационные плакаты с изображениями, предлагать самостоятельно повторить, выразить эмоцию, угадать эмоцию.

Следует развивать способности к определению собственных эмоций, настроений, к определению эмоций другого человека. Можно попросить студентов нарисовать свои эмоции, выразить их мимически, описать.

Важно развивать способности к адекватному выражению своих эмоций. Обучить навыкам отреагирования эмоций, чтобы негативные эмоции не накапливались, и избавиться от них можно было социально приемлемым способом. Для этого можно проводить упражнения, предложить нарисовать свою эмоцию, подвигаться под музыку, высказать вслух то, что беспокоит и др.

Следует развивать навыки поведения в конфликтных ситуациях, чтобы студенты учились не просто контролировать свои эмоции, но и учились адекватному решению конфликтов, умели приходить к компромиссу.

Можно проводить специально подобранные упражнения и игры (тренинговые), проигрывать проблемные ситуации, задействовав вербальные и невербальные средства общения. Использовать компьютерные игры, предназначенные для развития эмоционального интеллекта, способности понимать поступки других людей, прогнозировать их последствия и др. Можно смотреть фрагменты фильмов и обсуждать их, стараясь вместе с юношами разобраться в ситуации, в поведении людей, попробовать спрогнозировать дальнейшее развитие событий, дальнейшую реакцию персонажей.

Важно поддерживать благоприятный психологический климат в коллективе студентов, чтобы они не чувствовали себя дискомфортно, чтобы у них не повышалась тревожность или агрессивность.

4. Работа по формированию адекватной самооценки студентов с УО должна быть направлена на улучшение способностей к самопознанию, адекватному восприятию собственных возможностей. Важно развивать уверенность в себе, своих способностях и возможностях (по А.Г. Удодову) [6].

Можно предлагать студентам с умственной отсталостью рисовать на темы отношения к самому себе, своей семье, своей деятельности. Они могут рисовать себя в прошлом, настоящем и будущем; нарисовать ситуации, в которых они чувствуют себя уверенно и неуверенно; какие они есть сейчас и какими бы хотели себя видеть. Выполненные рисунки нужно обсудить, помогая осознавать отношение юноши к себе, к своим возможностям, оценить свои способности и возможности, формировать положительное, адекватное отношение к себе и уверенность в своих силах.

Можно предлагать поучаствовать в специально подобранных упражнениях и играх, направленных на формирование адекватной самооценки.

5. Работа по повышению самостоятельности студентов с умственной отсталостью должна быть направлена на развитие навыков планирования и целеполагания, самоорганизации деятельности. Они должны научиться предвидеть последствия своих поступков, строить свое поведение таким образом, чтобы достигать запланированного результата и поставленных целей.

Следует сформировать у студентов умение самостоятельно мыслить и действовать по алгоритму: проанализировать проблему (ситуацию), найти возможные варианты решения и подходящих действий, определить возможные последствия своих действий, определить подходящий алгоритм действий.

Таким образом, работа по развитию психологической готовности студентов с умственной отсталостью к самостоятельной жизни должна быть комплексной. Она должна быть направлена на формирование ценностных ориентаций, профессиональной направленности, формирование адекватной самооцен-

ки, повышение самостоятельности, развитие навыков налаживания и поддержания межличностного общения. Для этого можно использовать такие методы и средства, как упражнения (тренинговые) и игры, создание рисунков с последующим обсуждением, беседа, групповая дискуссия и т. д.

### *Список литературы*

1. Егорова М.А. Социально-психологическая готовность к самостоятельной жизни выпускников школы-интерната / М.А. Егорова // Вестник практической психологии образования. – 2007. – №3. – С. 59–66. EDN WXLFOТ
2. Копылова Т.Г. Система профориентационной работы в коррекционной школе VIII вида / Т.Г. Копылова, О.Л. Лашина // Дефектология. – 2006. – №5. – С.75–79. EDN HVKNYF
3. Лубовский В.И. Специальная психология. – В 2 т. Т. 1. Учебник для бакалавриата и магистратуры / В.И. Лубовский. – М.: Юрайт, 2023. – 430 с.
4. Рубинштейн С.Я. Психология умственно отсталого школьника / С.Я. Рубинштейн. – М.: ИОИ, 2016. – 228 с.
5. Самойлюк Л.А. Взаимосвязь саморегуляции и социальной адаптации подростков с интеллектуальными нарушениями / Л.А. Самойлюк, К.Г. Логунова, О.С. Хрипко // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. – 2021. – №02. – С. 93–97.
6. Удодов А.Г. Организация системы коррекционно-воспитательной работы по формированию самооценки умственно отсталых подростков / А.Г. Удодов // Московский педагогический журнал. – 2011. – №3. – С. 120–125. EDN OUISVD
7. Шипицына Л.М. Основы специальной психологии / Л.М. Шипицына. – М.: Юрайт, 2024. – 311 с.