

УДК 159.9

Панчук Екатерина Юрьевна,

к.пс.н., доцент, доцент кафедры «Экономика, маркетинг и психология управления»,  
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,  
e-mail: epanchuk05@mail.ru

Степанова Мария Александровна,

обучающаяся, ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,  
e-mail: marli20020310@yandex.ru

Усольцева Екатерина Николаевна,

обучающаяся, ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,  
e-mail: ekaterina.usolceva80@gmail.com

## РОЛЬ ИНКЛЮЗИИ В ФОРМИРОВАНИИ САМООЦЕНКИ

Panchuk E.Yu., Stepanova M.A., Usoltseva E.N.

## THE ROLE OF INCLUSION IN BUILDING SELF-ESTEEM

**Аннотация.** В статье рассматривается понятие самооценки, влияние социального окружения на формирование самооценки у людей с нормой здоровья и людей с инвалидностью. Анализируется роль инклюзии в формировании адекватной самооценки у студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Предложены рекомендации по развитию адекватной самооценки у людей с инвалидностью и ОВЗ.

**Ключевые слова:** инклюзия, самооценка, ограниченные возможности здоровья (ОВЗ).

**Abstract.** The article discusses the concept of self-esteem, the influence of the social environment on the formation of self-esteem in people with normal health and people with disabilities. The role of inclusion in the formation of adequate self-esteem in students with disabilities and limited health capabilities (HH) is analyzed. Recommendations are offered for the development of adequate self-esteem in people with disabilities and disabilities.

**Keywords:** inclusion, self-esteem, disability.

Проблема инклюзии в современном обществе приобретает все большую актуальность, так как общество должно обеспечивать равные права всем его членам. Студенты с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) все чаще выбирают получение высшего образования в качестве старта для своей карьеры. Изучение влияния различных аспектов инклюзии на личностные особенности студентов, в частности, на их самооценку, приобретает особую важность.

Самооценка – это психологическое понятие, которое относится к общей оценке и восприятию индивидом собственной значимости, ценности и возможностей. Она играет решающую роль в формировании мыслей, эмоций, поведения и общего психологического благополучия человека. У людей с инвалидностью она может оказать особое влияние на общее самочувствие и качество жизни. Формирование самооценки начинается с рождения и зачастую зависит от общественного мнения [1]. Человек по своей сущности является частью социума и для него большое значение имеет отношение окружающих:

оценка его способностей, качеств и внешнего вида. В свою очередь окружающие расставляют приоритеты в общении с людьми, ориентируясь на самооценку человека, с которым они будут коммуницировать.

Психологи выделяют два вида самооценки: адекватную и неадекватную (искажённую). Адекватная самооценка отражает существующие в реальности способности и качества личности, то есть происходит их относительно объективная оценка. Искражённая самооценка может быть как завышенной, так и заниженной. Люди с завышенной самооценкой очень хотят казаться лучше других, но на деле глубоко внутри прячется их страх перед неудачей. Люди с заниженной самооценкой демонстрируют окружающим свою уязвимость, основанную на комплексах [2]. В любом случае искажённая самооценка очень вредит самому человеку и мешает ему общаться с окружающими, решать проблемы без ненужных конфликтов и добиваться успеха. Очень часто из-за проблем с самооценкой человек ведёт себя неадекватно ситуации.

Самооценка влияет на все сферы чело-

века и его деятельности – от личных отношений до профессионального роста. Однако не всегда самооценка формируется стабильно и в положительном ключе.

Люди, имеющие физические ограничения, могут чувствовать себя изолированными от общества, страдать от стереотипов и предвзятости, что может негативно сказываться на их самооценке. Люди с психическими заболеваниями могут переживать недопонимание, стигматизацию со стороны общества, что также может снизить их уверенность в себе. Разница в возможностях с окружающими людьми может вызывать негативные чувства и самоосуждение.

Обратимся к исследованию, проведенному в Саратовском государственном университете им. Чернышевского в 2021 году. Были проанализированы результаты тестирования на выявление уровня самооценки в группах молодых людей с инвалидностью и молодых людей без инвалидности. Методика «Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн» [3] заключается в том, что человек самостоятельно оценивает себя по семи параметрам: 1) здоровье; 2) ум, способности; 3) характер; 4) авторитет у сверстников; 5) умение многое делать своими руками, умелые руки; 6) внешность; 7) уверенность в себе. Обследуемым предлагалось на семи вертикальных линиях (длинной 100 мм), нижняя точка которых будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее, отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств. При этом, испытуемым нужно было определить, как они оценивают себя на данный момент, где бы мечтали находиться в идеале между этими полюсами, где могут оказаться, объективно оценивая свои возможности. Обработка проводилась по шести шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывается). По каждой из шести шкал определен: а) уровень притязаний; б) высота самооценки; в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой, если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Результаты исследования показали, что в группах молодых людей с инвалидностью и молодых людей без инвалидности шкала авторитета у сверстников в обеих группах отражает средний уровень самооценки и низкий уровень притязаний, что может говорить о достаточной развитости данного аспекта

самооценки у всех участников обеих групп. Шкалы уверенности в себе и умения многое делать своими руками в обеих группах отражают средний уровень самооценки и высокий уровень притязаний. Это может свидетельствовать о неудовлетворенности развития данных сфер у участников исследования. Наиболее адекватно оцененными оказались шкалы ума, способностей и характера в группе молодых людей с инвалидностью и шкалы ума, способностей и внешности в группе молодых людей без инвалидности: там уровень самооценки и уровень притязаний имели минимальные расхождения. Итогом данной работы является подтверждение гипотезы о том, что для молодых людей с инвалидностью характерна адекватная с тенденцией к завышению самооценка [4].

Однако, не стоит забывать, что процесс формирования здоровой самооценки происходит не самопроизвольно. Поэтому, как и для студентов с нормой здоровья, так и для студентов с инвалидностью и ОВЗ необходимо применять на практике различные методы работы в данном направлении. Одним из таких методов является инклюзия – это принцип, который заключается в том, что все люди равны и имеют право на участие в общественных процессах независимо от своих индивидуальных особенностей и ограничений. Само слово произошло от английского *inclusion*, «включение». Эта идея подразумевает не только доступность и удобство среды – обучения, работы, транспорта, жилых домов, общественных пространств – но и адекватное принятие обществом всех своих членов [5].

Роль инклюзии в формировании самооценки в современном обществе неопределима, так как она способствует развитию самопонимания, уверенности в себе и уважению к другим. Инклюзия стимулирует развитие здоровой самооценки, так как она создает условия для взаимодействия людей и признает их уникальность и ценность. Включение в общество всех его членов, независимо от их физических, психологических или социальных особенностей, помогает каждому человеку осознать своё значение и важность. Кроме того, инклюзия помогает студентам развивать эмпатию и адаптивные навыки. Взаимодействуя с разными людьми, они учатся быть открытыми к чужим потребностям, проявлять понимание и сострадание. Таким образом, они становятся более эмоци-

онально и интеллектуально развитыми, и способными к саморефлексии.

Брахман и Хауге, которые операционализировали понятие инклюзии, сформулировали в своих работах четыре основных цели данного метода:

1. Повысить сплочённость – все обучающиеся должны быть членами группы, они должны представлять собой сплочённое классное сообщество и все принимать участие в школьной социальной жизни.

2. Повысить участие – все должны вносить свой вклад в общее единство по мере своих возможностей.

3. Повысить демократизм – все должны быть услышаны, и все обучающиеся должны иметь возможность высказаться и повлиять на решение, которое затрагивает их интересы.

4. Повысить отдачу и результативность – каждый должен получить обучение на высоком учебном и социальном уровне [6].

Для достижения этих целей существует инклюзивное образование, а также инклюзивные курсы и тренинги.

Инклюзивное образование способствует развитию у учащихся чувства собственного достоинства и уверенности в себе. Обучающиеся видят, что их индивидуальные особенности уважаются и принимаются окружающими, что способствует формированию позитивного отношения к себе и своим способностям.

Инклюзивные курсы и тренинги, нацеленные на повышение осведомлённости о людях с инвалидностью, могут способствовать изменению общественного мнения и улучшению восприятия.

Важной составляющей успешной реализации инклюзии является поддержка педагогов и специалистов, работающих с обучающимися. Они должны быть готовы к адап-

тации образовательного процесса под потребности каждого обучающегося, к созданию индивидуальных образовательных программ и использованию разнообразных методов и технологий обучения.

Работа над самооценкой должна происходить не только в стенах университета, но и дома. Часто происходит так, что проблемы с самооценкой у студентов с инвалидностью и ОВЗ связаны с авторитарным воспитанием. В данном случае родители должны работать в симбиозе со своим ребёнком, чтобы максимально облегчить путь к формированию его адекватной самооценки. Такие методы как: работа с психологом, чтение просветительского материала с рекомендациями для родителей, создание фотогалереи и фотоальбомов для визуализации успешности студента, телесно-ориентированные упражнения для развития внутренних ресурсов, арт-терапевтические задания для осознания своего «Я», создание видео, повышающего уверенность в себе, описание счастливых случаев из жизни, заполнение анкеты про себя и оформление папки успешности – позволяют в лучшую сторону направить процесс самопознания у студента. Все это приводит к адекватному восприятию своих успехов, возможностей, а также к осознанию своей значимости и ценности как члена общества.

Подводя итог вышесказанному, можно заключить, что инклюзия в высших учебных заведениях играет важную роль в формировании самооценки обучающихся. Она способствует также развитию толерантности, социальных навыков, эмпатии и эмоционального интеллекта, что важно для успешной адаптации в современном многообразном обществе. Поэтому необходимо продолжать развивать инклюзивные практики и создавать условия для включения всех студентов без исключения в образовательный процесс.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Институт психоанализа. Самооценка с точки зрения психологии и психоанализа. – Текст: электронный // Восточно-Европейский институт психоанализа. – URL: <https://eeip.ru/blog/samoosenka-s-tochki-zreniy-a-psikhologii-i-> (дата обращения: 20.10.2024).

2. Легкая И. Самооценка и ее роль в формировании личности / И. Легкая. – Текст: электронный // Официальный портал органов

власти Тюменской области. – URL: [https://admtyumen.ru/ogv\\_ru/society/social\\_policy/detki/more\\_Article.htm](https://admtyumen.ru/ogv_ru/society/social_policy/detki/more_Article.htm) (дата обращения: 20.10.2024).

3. Рубинштейн С. Л. Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн. Модификация А.М. Прихожан / С. Л. Рубинштейн. – Текст: электронный // Психологос. – URL: <https://psychologos.ru/articles/vie>