

Комплексная поддержка слепых и слабовидящих студентов: применение психотерапии для преодоления учебного стресса — опыт Владимирского государственного университета

Черкасова И.П.*

Кафедра психологии личности и специальной педагогики Владимирского государственного университета, Владимир, Россия

Аннотация

В данной статье исследуются возможности комплексной системы поддержки для борьбы с академическим стрессом и содействия успешной адаптации студентов с нарушениями зрения в процессе обучения в высшем учебном заведении. Опираясь на десятилетний опыт (2015–2025 гг.) инклюзивного образования студентов с сенсорными нарушениями во Владимирском государственном университете, исследование анализирует многогранные аспекты психологической, педагогической, социальной и психотерапевтической помощи, оказываемой этой группе студентов на всех этапах обучения. Для оценки уровня стресса и механизмов совладания использовался комбинированный подход, включающий анкетирование, психологическое тестирование (например, тест на академический стресс и опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций»), а также данные наблюдений за 20 студентами. Результаты показывают, что, хотя психологические консультации и педагогическая помощь эффективно снижают стресс у многих студентов, примерно у одной пятой старшекурсников сохраняется высокий уровень стресса. Это свидетельствует об ограничениях стандартной поддержки и необходимости психотерапевтических интервенций с использованием, например, экзистенциально-гуманистических, психодинамических, когнитивно-поведенческих подходов и инновационных методов арт-терапии (например, бисероплетение и скрапбукинг), которые продемонстрировали значительный потенциал в снижении стресса, развитии самореализации и социальной интеграции. Полученные результаты расширяют представления об инклюзивном образовании и предлагают практические рекомендации для разработки специализированных систем поддержки, отвечающих сложным социально-психологическим потребностям студентов с нарушениями зрения.

Ключевые слова: слепые и слабовидящие студенты; академический стресс; психотерапия; комплексная поддержка.

Введение

Инклюзивное образование стало трансформирующим подходом, предоставляющим слепым и слабовидящим студентам возможности для освоения современных и перспективных профессий, которые исторически были недоступны из-за социальных и образовательных барьеров. Однако этот переход к инклюзивности предъявляет к этим студентам значительные требования, требуя не только основательной академической подготовки, но и значительных самостоятельных усилий для преодоления сложностей высшего

образования. Помимо когнитивных и технических навыков, эти студенты сталкиваются со специфическими психологическими проблемами, требующими готовности к самоорганизации, самореализации и развитию эффективных коммуникативных навыков для взаимодействия с разнообразной академической и социальной средой [1]. Недавние исследования показывают, что одним из основных препятствий для самореализации студентов с ограниченными возможностями зрения является хроническая нехватка внутренних психологических ресурсов,

Получено: 4 февраля 2025 г.
Принято: 14 марта 2025 г.
Опубликовано: 1 августа 2025 г.

Для цитирования:

Черкасова И.П. Комплексная поддержка слепых и слабовидящих студентов: применение психотерапии для преодоления учебного стресса — опыт Владимирского государственного университета. *Psychotherapy Science Today*. 1(1):37-41. <https://doi.org/10.64435/asst9817>



© Автор(ы), CC BY-NC 4.0

* E-mail: ipch@mail.ru

которую они часто компенсируют внешней социальной поддержкой со стороны сверстников, педагогов и институциональных структур. Эта зависимость от внешней поддержки усугубляется недостаточным соответствием их текущей деятельности долгосрочным карьерным устремлениям и жизненным перспективам, что еще больше усиливает их уязвимость к стрессу [2].

Студенты с нарушениями зрения часто жалуются на повышенную утомляемость и эмоциональное истощение. Большинство из них испытывают стресс, непосредственно связанный с процессом обучения, включая такие трудности, как недоступность учебных материалов, высокая академическая нагрузка и трудности социальной интеграции. Этот стресс может негативно сказаться на их психологическом благополучии и академической успеваемости, что подчеркивает необходимость комплексных систем поддержки, учитывающих как практические, так и эмоциональные потребности. В этом контексте психотерапевтическая помощь является эффективной стратегией для повышения устойчивости и содействия адаптации, преодоления барьеров, связанных с нарушениями зрения, и развития чувства личной ответственности. Опыт Владимирского государственного университета, начавшего интеграцию слепых студентов в свои программы в 2015 году, представляет собой ценный пример для изучения того, как индивидуальная психологическая, педагогическая, социальная и психотерапевтическая поддержка может смягчить эти проблемы, подготавливая почву для более глубокого изучения эффективных стратегий преодоления академического стресса у этой категории студентов.

Академический стресс у слепых и слабовидящих студентов

Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ) начал набор слепых студентов в 2015 году. С 2015 по 2025 год в Гуманитарном институте ВГУ обучалось 20 студентов в возрасте от 18 до 25 лет с различной степенью нарушения зрения. Из них 2 человека отчислились с первого курса, 1 — с третьего, 14 человек окончили бакалавриат, 4 человека продолжают обучение в бакалавриате и магистратуре. Всего за время обучения успешно прошли адаптацию 17 студентов. Они сталкивались с многочис-

ленными трудностями во время учебы. Мы исследовали академический стресс среди слепых и слабовидящих студентов первого курса и их основные стратегии преодоления трудностей.

Большинство слепых студентов испытывают академический стресс, который усиливается во время зачетов и экзаменов, особенно среди студентов первого курса. Уровень стресса у студентов четвертого курса несколько ниже. Высокий уровень стресса, наблюдаемый у 35% слепых и слабовидящих студентов первого курса, снижается до 20% к четвертому курсу. Напротив, 10% студентов с низким уровнем стресса со временем становятся более тревожными (низкий уровень стресса снижается с 30% до 20%). Доля студентов со средним уровнем стресса увеличивается в течение обучения в четыре раза — с 15% до 60%. Рассмотрим факторы, способствующие академическому стрессу у студентов с нарушениями зрения*.

Многие препятствия, с которыми сталкиваются слепые и слабовидящие студенты, обусловлены отсутствием навыков самостоятельной жизни, неразвитыми способностями управлять финансами, распределять время и заботиться о себе. Более половины первокурсников считают ожидания преподавателей — соответствующие стандартам для зрячих студентов — избыточными и воспринимают преподавателей как слишком строгих. Ограниченная компьютерная грамотность среди студентов затрудняет их доступ и эффективное использование электронных образовательных материалов. Полностью слепые студенты предпочитают учебники, выполненные рельефно-точечным тактильным шрифтом Брайля. Как в начале, так и в конце обучения большинство студентов боятся своего будущего. Для первокурсников этот страх связан с обучением, самостоятельной жизнью и ориентацией в новых условиях, а для выпускников — с безработицей или страхом не соответствовать профессиональным требованиям.

Отдельную группу трудностей составляют личностные проблемы, которые у некоторых студентов несколько уменьшаются к четвертому году обучения, но у других усиливаются, например, тревожность, связанная с учебой и поиском работы, а также неадекватная самооценка. Наиболее устойчивыми проблемами на протяжении всего обучения являются низкий уровень навыков интерактивного общения и повышенная утомляемость у всех студентов.

* В исследовании приняли участие 20 студентов. Данные были собраны с использованием «Теста на учебный стресс» Ю.В. Щербатых [3] и опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (СПСС)», адаптированного Н. Водопьяновой и Е. Старченковой.

№ п/п	Проблема	1-й год (%)	4-й год (%)
1	Высокая учебная нагрузка	100	50
2	Страх перед будущим	80	55
3	Жизнь вдали от родителей	75	20
4	Проблемы в личной жизни	70	50
5	Строгие преподаватели	60	30
6	Стеснительность, застенчивость	55	40
7	Неумение правильно организовать свой режим дня	50	20
8	Нерегулярное питание	50	30
9	Неумение правильно распоряжаться ограниченными финансами	50	20
10	Непонятные или неинтересные электронные учебники	20	20
11	Нехватка учебников на шрифте Брайля	25	13,3
12	Нежелание учиться или разочарование в выбранной профессии	20	13,3
13	Проблемы совместного проживания с другими студентами	10	6,7
14	Излишне серьезное отношение к учебе	5	–
15	Конфликт в группе	–	6,7

Таблица 1. Социально-педагогические и психологические проблемы слепых и слабовидящих студентов

Опросы преподавателей, наблюдения и тестирование студентов с нарушениями зрения показывают, что они, как правило, общаются преимущественно друг с другом или с очень ограниченным количеством нормотипичных студентов, избегают возможности начать разговор, просьбы пытаются выражать через третьих лиц, предпочитают живому разговору общение в чате. Эти студенты обычно посещают групповые психологические консультации по приглашению; 20% обращались за индивидуальной психологической поддержкой, а 80% считали, что смогут справиться со своими проблемами самостоятельно. Эти результаты согласуются с результатами исследований, посвященных зрячим студентам [4].

Комплексная поддержка слепых и слабовидящих студентов

Психолого-педагогическая поддержка способствует снижению учебного стресса, включающему групповые и индивидуальные психологические консультации, углубленное обучение компьютерной грамотности, методическую помощь преподавателей, поддержку со стороны сверстников и развитие навыков тайм-менеджмента. В нашем университете слепые и слабовидящие студенты получают комплексную

психолого-педагогическую и социальную поддержку в Научно-образовательном центре инклюзивного образования, созданном на базе кафедры психологии личности и специальной педагогики. Развивающие занятия проводятся в различных форматах, таких как:

- коммуникативные тренинги;
- просмотр фильмов и спектаклей с аудиоописанием;
- посещение музеев с тактильными экспонатами;
- участие в доступных экскурсиях, разработанных для людей с нарушением зрения, с использованием аудиогидов, аудиоописаний и тактильных моделей памятников и исторических зданий;
- репетиции и постановки спектаклей;
- участие в мастер-классах по бисероплетению и скрапбукингу, а также в университетских культурных мероприятиях.

Наши наблюдения показывают, что социальная поддержка слепых и слабовидящих студентов первого курса значительно снижает академический стресс и улучшает адаптацию. Университет обеспечивает доступную архитектурную среду, позволяющую слепым студентам ориентироваться в учебных корпусах и проживать в специально оборудованных общежитиях. Регулярно проводятся тренинги

для сотрудников университета, — сотрудников службы безопасности, библиотекарей и работников столовой — по оказанию помощи слепым студентам. Инклюзивная среда университета и совместное обучение со зрячими студентами способствуют взаимодействию и эффективной социальной адаптации [5]. Волонтеры помогают слепым студентам, сопровождая их на занятия, в медицинские учреждения и ключевые городские учреждения. Они также готовы поддерживать их на протяжении всего обучения, помогая с оформлением письменных работ и совместно посещая культурные мероприятия.

Однако мы обнаружили, что пятая часть слепых и слабовидящих старшекурсников продолжает испытывать высокий уровень учебного стресса. Поэтому, помимо психолого-педагогической поддержки, мы обеспечили этим студентам доступ к психотерапевтической помощи, основанной на экзистенциально-гуманистическом, психодинамическом и когнитивно-поведенческом подходах, а также к арт-терапии, которая показала у нас высокую эффективность и значительный потенциал в работе с слепыми студентами.

Мы интегрировали методы арт-терапии в психологическую поддержку, оказываемую психологами, руководителями групп и преподавателями кафедры психологии личности и специальной педагогики. Например, бисероплетение — одно из разнообразных применений арт-терапии в нашей работе со слепыми учениками. Студенты выбирают объект для бисероплетения, основываясь на своих предпочтениях, например, вспоминая цветы, которые они видели до потери зрения. Они устно описывают образ цветка, его размер, цвет и связанные с ним эмоции, получая помощь в выборе бусин и техник. Еще одним примером арт-терапевтической поддержки является скрапбукинг, в котором участвовали двое наших слепых студентов. Они использовали готовые формы для прикрепления к открыткам, выбирая темы, такие как фигурки людей и животных, цветы, бантики, бусины и пуговицы, и освоили основные приемы композиции с помощью зрячих учеников.

Участие в совместных занятиях, таких как мастер-классы по бисероплетению и скрапбукингу, не только способствовало укреплению отношений со сверстниками благодаря содержательному обмену опытом, например, обмену тактильными открытками с одноклассниками, но и предоставляло терапевтический выход для эмоционального самовыражения и социальной интеграции. Включив психотерапевтическую

помощь в комплексную систему поддержки студентов с нарушениями зрения, мы отметили ее разностороннее положительное влияние на их психологическое благополучие и успеваемость. В частности, значительно снизился уровень академического стресса, о чем свидетельствует снижение уровня тревожности в периоды повышенной нагрузки, такие как экзамены.

Психотерапевтическая помощь способствовала адаптации, помогая студентам справляться с трудностями получения высшего образования, такими как недоступная учебная среда и социальная изоляция, тем самым укрепляя чувство принадлежности и стрессоустойчивости. Более того, психотерапевтическая поддержка способствовала самореализации, предоставляя студентам возможность раскрыть свой потенциал, поставить личные цели и развить более четкое представление о своей идентичности. Навыки интерактивного общения заметно улучшились: студенты стали увереннее инициировать разговоры, напрямую выражать свои потребности и взаимодействовать с различными группами сверстников, отойдя от своей первоначальной склонности полагаться на посредников или онлайн-общение. Навыки самоорганизации также значительно улучшились, поскольку студенты научились лучше управлять своим временем, финансами и повседневными делами, что снизило бремя трудностей, связанных с самостоятельной жизнью.

Интеграция арт-терапии, такой как создание тактильных открыток, оказалась особенно эффективной в преодолении эмоциональных барьеров, позволяя студентам перерабатывать прошлые психотравмы и развивать эмоциональную устойчивость в безопасном, творческом пространстве. В долгосрочной перспективе эти интервенции не только способствовали быстрому успеху в учебе, но и заложили основу для устойчивого психологического развития, вооружив студентов инструментами, которые помогут им с большей уверенностью и самостоятельностью решать будущие профессиональные и личные проблемы.

Заключение

Данное исследование подчеркивает острую необходимость в комплексной системе поддержки слепых и слабовидящих студентов в период обучения в высших учебных заведениях, включающей психологическую, педагогическую, социальную и психотерапевтическую помощь. Результаты нашего исследования показывают, что академический стресс, особенно выраженный

у студентов первого курса, существенно влияет на их адаптацию и общее благополучие. Хотя психологическая и педагогическая поддержка, такая как групповые консультации и тренинги по коммуникации, эффективно снижает стресс у многих студентов, значительная часть студентов старших курсов продолжает испытывать высокий уровень учебного стресса, что требует более целенаправленных мер.

Интеграция психотерапевтической помощи в комплексную систему поддержки оказалась ключевым фактором в решении социально-психологических проблем, с которыми сталкиваются эти студенты. В частности, психотерапевтические подходы, включая экзистенциально-гуманистические, психодинамические и когнитивно-поведенческие методы, наряду с арт-терапией, продемонстрировали значительные перспективы в снижении академического стресса, развитии самоорганизации и развитии навыков интерактивного общения. В частности, арт-терапия оказалась мощным инструментом, который не только снимал стресс, но и способствовал социальной интеграции, поощряя сотрудничество со зрячими сверстниками и волонтерами. Эти занятия позволяли студентам выражать эмоции, вспоминать сенсорный опыт и выстраивать значимые связи, тем самым способствуя их психологической адаптации и самореализации.

Социальная поддержка, включая волонтерскую помощь и инклюзивную университетскую среду, сыграла дополнительную роль в снижении стресса и улучшении адаптации, особенно на начальном этапе обучения. Волонтеры оказывали практическую помощь, например, сопровождали студентов и форматировали учебные материалы, что позволило смягчить некоторые логистические проблемы, связанные с нарушениями зрения. Кроме того, доступная архитектурная среда университета и обучение персонала способствовали созданию благоприятной среды для этих студентов.

Однако сохранение личных проблем, таких как страх перед будущим, низкий уровень интерактивного общения и повышенная утомляемость, указывает на то, что для студентов с более сложными социально-психологическими проблемами, такими как тревога, связанная с перспективами трудоустройства или неадекватная самооценка, психотерапевтическая поддержка становится критически важной. Для дальнейшего совершенствования систем

поддержки мы рекомендуем следующие практические шаги:

- включение регулярных психотерапевтических сеансов в систему академической поддержки, особенно для студентов с высоким уровнем стресса;
- расширение программ арт-терапии за счет включения более широкого спектра сенсорных занятий, адаптированных к индивидуальным потребностям студентов;
- проведение специализированной подготовки для педагогов и волонтеров по психологическим потребностям слепых и слабовидящих студентов; и
- поддержка программ наставничества для укрепления социальных связей и навыков общения.

Кроме того, в будущих исследованиях необходимо изучить долгосрочное влияние психотерапевтических вмешательств на академические и профессиональные результаты слепых и слабовидящих студентов, а также изучить эффективность отдельных методов борьбы со стрессом у этой группы. Применяя более комплексный и персонализированный подход, высшие учебные заведения смогут эффективнее поддерживать психологическое благополучие и академическую успеваемость этих студентов, в конечном итоге помогая им с большей уверенностью и устойчивостью проходить образовательный и профессиональный путь.

Заявление об интересах

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Список литературы

1. Богданова ТГ, Назарова НМ. Инклюзивное образование лиц с нарушениями сенсорного восприятия: учебник для вузов. Москва: Юрайт; 2025. 224 с. ISBN: 978-5-534-14619-6.
2. Коновалова МД. Особенности самоактуализации личности студентов в условиях инклюзивного профессионального образования. *Изв Саратов ун-та Нов сер Сер Акмеол Образ Психол Разв*. 2018;7(3):220–7. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2018-7-3-220-227>.
3. Щербатых ЮВ. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург: Питер; 2006.
4. Савенкова ИА, Беликов ВИ. Изучение психологических проблем студентов и их потребности в психологической помощи. *Пробл совр. пед. обр*. 2018;(61-1):414–6. EDN: YROTBZ.
5. Паневин АС, Черкасова ИП. Наставничество в организации волонтерской помощи студентам с нарушением зрения. В: *Формирование успешной личности: современные вызовы и тренды: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной Году педагога и наставника*; 2023 нояб 29; Вологда, Россия. Вологда: Вологодский государственный университет; 2023. С. 294–9.