

**Крылова Наталья Геннадьевна**  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
общей и социальной психологии ФГБОУ ВО КГУ

**Силина Екатерина Анатольевна**  
ассистент кафедры  
общей и социальной психологии ФГБОУ ВО КГУ

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ОВЗ К СОВЛАДАНИЮ С ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ СТРЕССОМ**

### **АННОТАЦИЯ**

Данный материал представляет рекомендации по социально-психологической адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к совладанию с экзаменационным стрессом. Особое внимание акцентируется на проблеме, связанной с влиянием стресса на психологическое и физическое благополучие студентов с ОВЗ, указывая на возможность серьезных последствий для данной группы лиц. Мы подчеркиваем необходимость разработки методических рекомендаций, которые помогут лицам с ОВЗ адаптироваться к экзаменационной ситуации и эффективно справляться со стрессом. Предоставление подходящей среды и необходимой поддержки позволит повысить самооффективность, улучшить академические результаты и общее благополучие обучающихся. В данном тексте представлены практические рекомендации для эффективной социально-психологической адаптации и совладанию с экзаменационным стрессом.

**Ключевые слова:** *экзаменационный стресс, ОВЗ, социально-психологическая адаптация, совладание со стрессом.*

## Содержание

Глава I. Особенности адаптации лиц с овз к совладанию с экзаменационным стрессом .....	3
Глава II. Стратегии совладания с экзаменационным стрессом .....	5
2.1. Изменение установок.....	5
2.2 физические и психологические методы релаксации и снятия напряжения.....	7
2.3 планирование и организация времени для эффективного подготовки к экзаменам .....	8
Глава III. Роль поддержки социальной среды в совладании с экзаменационным стрессом .....	10
Заключение .....	13
Контрольные вопросы.....	14
Глоссарий .....	14
Список использованных источников и литературы.....	15

## ВВЕДЕНИЕ

Экзаменационный стресс является распространенным явлением среди обучающихся и может оказывать значительное влияние на их психологическое и физическое благополучие. Однако, для лиц с ограниченными возможностями здоровья, такой стресс может иметь еще более серьезные последствия. Адаптация к ситуации экзамена и эффективное справление с экзаменационным стрессом являются важными аспектами, которые требуют особого внимания и поддержки для лиц с ОВЗ.

Актуальность данной проблемы заключается в том, что лица с ОВЗ часто сталкиваются с уникальными вызовами и трудностями при подготовке и сдаче экзаменов. Они могут испытывать дополнительный стресс из-за своих физических или психологических ограничений, а также из-за недостатка адаптивных ресурсов и поддержки. Недостаточная подготовка к совладанию с экзаменационным стрессом может привести к негативным последствиям для их академической и психологической успешности.

В связи с этим, разработка методических рекомендаций по социально-психологической адаптации лиц с ОВЗ к совладанию с экзаменационным стрессом является важной задачей. Такие рекомендации могут помочь создать подходящую среду и предоставить необходимую поддержку для эффективного управления стрессом во время экзаменов. Это может способствовать повышению самооффективности, улучшению академических результатов и общего благополучия лиц с ОВЗ. Это может иметь важное практическое значение для образовательных учреждений, педагогов, психологов и других специалистов, работающих с лицами с ОВЗ, чтобы обеспечить им оптимальные условия для успешного справления с экзаменационным стрессом.

### ГЛАВА I. ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ОВЗ К СОВЛАДАНИЮ С ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ СТРЕССОМ

Люди с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – это люди, у которых есть физические и/или психические особенности развития, временные или постоянные. Данные лица нуждаются в особой организации учебного процесса, а также помощи в социальной адаптации. В эту категорию входят люди с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие), нарушениями зрения (слепые, слабовидящие), нарушениями речи, нарушениями опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, нарушениями интеллектуальных способностей, расстройствами аутистического спектра, соматическими заболеваниями и другими нарушениями, включая инвалидность.

Основная цель образовательного процесса учащихся с ограничениями возможностей здоровья заключается в обеспечении условий для полноценного развития и самореализации, в освоении образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей. Включение в общую образовательную деятельность способствует социальной адаптации личности, а также формирует важные личностные характеристики, способствующие эффективному взаимодействию между обучающимися. Однако, процесс обучения для лиц с ОВЗ может быть связан с высокими нагрузками, повышенными требованиями к адаптации. Что может привести к стрессовому состоянию. Социальная адаптация является неотъемлемой частью жизни каждого человека, однако для лиц с ограничениями возможностей здоровья она может представлять особые вызовы.

Стресс — это комплекс физиологических, психологических и поведенческих реакций организма на различные внешние и внутренние факторы (Селье, 1979). Другими словами, стресс - это реакция организма на ситуации в жизни, которые человек воспринимает как угрожающие своему благополучию и для решения которых он не видит быстрых возможностей.

Главным признаком стресса, независимо от его причины можно назвать изменение обычных паттернов поведения: изменение аппетита, активности, социальных взаимодействий, снижение когнитивных функций и т.д. В случае продолжительного стресса наблюдается психическое и физическое истощение, что может привести к серьёзным физиологическим нарушениям и последствиям. Люди с ограниченными возможностями здоровья более подвержены социальному стрессу и чувству фрустрации из-за трудностей в достижении успеха. Они также испытывают страх самовыражения и беспокоятся о проверке своих знаний (Хажуев, 2019). Данная особенность наиболее ярко проявляется в ситуации оценки, в образовательной среде одним из наиболее ярких стрессоров является экзаменационная ситуация.

Экзамен — это ситуация, связанная с проверкой знаний и способностей, для нее характерно легкое стрессовое состояние. Стресс в данном контексте даже считается полезным, так как он мобилизует ресурсы организма, что способно привести к более успешному выполнению поставленной задачи. Однако, если стресс продолжается и превышает пределы "здоровой стимуляции", это может иметь серьезные последствия, наступает истощение организм. Джордж Мэндлер и Сеймур Сарасон, два известных американских психолога, обратили внимание на данное явление. В 1952 году они описали феномен "тестовой тревожности", который представляет собой все наши физиологические, психологические и поведенческие реакции на ситуации, когда нас проверяют и оценивают. Примерами таких реакций могут быть потеющие ладони, учащенное сердцебиение, затруднение мышления и дрожащие руки. Мэндлер и Сарасон сделали вывод, что эти реакции могут быть очень сильными и значительными (Mandler, Sarason, 1952).

Экзаменационный стресс — это состояние психологического и эмоционального напряжения, которое возникает у обучающихся перед или во время экзаменов, вызванное ожиданием оценки своих знаний и потребностью в достижении успеха. Он может проявляться в виде тревоги, нервозности, беспокойства, физического дискомфорта, физиологическими проявлениями и затруднений в концентрации. Экзаменационный стресс вызывается несколькими причинами, включая интенсивную умственную активность, повышенную нагрузку на определенные мышцы и органы из-за продолжительного сидения за книгами или компьютером, а также нарушения режима сна и отдыха. Однако, главным фактором, вызывающим экзаменационный стресс являются негативные переживания, связанные с ожиданием социальной оценки (Щербатых, 2000).

Переживание экзаменационного стресса может иметь свои особенности у лиц с ограниченными возможностями здоровья. Вот некоторые из них:

1. Усиление тревоги и беспокойства: Люди с ОВЗ могут испытывать более высокий уровень тревоги и беспокойства перед экзаменами. Это может быть связано с неуверенностью в своих способностях, страхом неуспеха или стрессом от изменений в регулярном расписании.

2. Трудности в планировании и организации: Люди с ОВЗ могут испытывать трудности в планировании и организации своей подготовки к экзаменам. Например, у них может быть затруднение в структурировании времени, понимании инструкций или создании плана действий.

3. Трудности с концентрацией и запоминанием информации: Люди с ОВЗ могут испытывать трудности с концентрацией и запоминанием информации, что может затруднять успешное выполнение задач экзамена. Например, у них может быть дислексия, внимательно-гиперактивное расстройство (ВГР) или другие проблемы, связанные с вниманием и памятью.

4. Дополнительные потребности и адаптации: Люди с ОВЗ могут требовать дополнительных способов адаптаций и поддержки во время экзаменов. Например, им может потребоваться дополнительное время на выполнение заданий, использование альтернативных форм ответов или помощь сопровождающего лица.

5. Влияние на самооценку и самооценку: Экзаменационный стресс может повлиять на самооценку и уверенность в себе у лиц с ОВЗ. Они могут сравнивать себя с другими студентами и чувствовать себя менее способными или недостаточно успешными.

Важно обеспечить поддержку и адаптацию условий экзамена для лиц с ОВЗ, чтобы помочь им справиться с экзаменационным стрессом и создать более равные возможности для успешной адаптации и прохождения экзаменов.

Стресс возникает, когда человек находится в ситуации дефиците ресурсов или чувствует, что возможна такая угроза. Социальная поддержка, в свою очередь, является способом актуализации и получения новых ресурсов, необходимых для эффективного преодоления стресса. Чтобы оценить эффективность преодоления стрессовой ситуации, необходимо сопоставить затраты при достижении желаемой цели, а также способности к восстановлению комфортного функционального состояния человека. Кроме того, она также связана с аспектами личностного развития, такими как повышение самоуважения и благополучия (Иванова, 2013). Стратегии социальной адаптации, применяемые людьми с ограниченными возможностями здоровья, представляют собой набор методов и алгоритмов, которые помогают им жить комфортно и успешно выполнять свои социальные роли. Эти стратегии также позволяют им выбирать и толковать социальную реальность, исходя из субъективных представлений о себе и своих особенностях. Через разработку индивидуализированных программ по преодолению адаптивных преград и установлению собственного стиля поведения, эти стратегии превращают условия социальной деятельности в фактор, способствующий развитию и самореализации.

Таким образом, люди с ограниченными возможностями здоровья являются особой категорией, которая требует специальной организации учебного процесса и социальной адаптации. Они сталкиваются с повышенными требованиями к адаптации, что может вызывать стресс. Люди с ОВЗ более подвержены социальному стрессу и фрустрации из-за трудностей в достижении успеха. Экзаменационный стресс является одним из наиболее ярких проявлений стресса в образовательной среде. Он вызывается ожиданием оценки и потребностью в достижении успеха. У лиц с ОВЗ переживание экзаменационного стресса может быть особенно сложным из-за усиления тревоги и беспокойства, трудностей в планировании и организации, а также трудностей с концентрацией и запоминанием информации. Поэтому важно предоставлять им поддержку и создавать условия, способствующие успешной адаптации и преодолению стресса в учебной среде. Далее рассмотрим практические решения для формирования ресурсов по преодолению экзаменационного стресса.

## **ГЛАВА II. СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ СТРЕССОМ**

### **2.1. Изменение установок**

В данном разделе представлены практические инструменты для совладания с экзаменационным стрессом. Цель этих практических упражнений и методов заключается в том, чтобы помочь студентам развить навыки саморегуляции, улучшить концентрацию и снять напряжение, как перед, так и во время экзаменов. Они основаны на принципах психологии и стремятся создать подходящую атмосферу для более эффективного обучения и управления стрессом. Практические упражнения и методы, представленные в данном руководстве, не являются универсальным решением для всех студентов, но они могут быть полезными инструментами для управления стрессом и повышения эффективности подготовки к экзаменам. Важно помнить, что каждый студент уникален, и может потребоваться некоторое время и эксперименты, чтобы найти наиболее подходящие методы для себя.

Важной работой по борьбе с экзаменационным стрессом является его профилактика. В этом играет огромную роль наше отношение к ситуации, даже еще до самого факта ее наступления. Часто стресс

вызывается не только внешними факторами, но и внутренними когнитивными установками. Установка — это готовность и предрасположенность субъекта, которая возникает при предвосхищении появления определенного объекта и определяет направление и характер деятельности по отношению к этому объекту. Мысленные установки, которые имеют стрессогенный характер, часто мешают успешной деятельности. Это такие установки, как:

1. Установка долженствования (я должен, во что бы то ни стало).
2. Установка катастрофизации (преувеличение негативных последствий или характера явления и ситуации: кошмар, ужас, конец света).
3. Установка предсказания негативного будущего (все будет плохо: а что, если..., а ведь может быть..., а вдруг...).
4. Установка максимализма (только на отлично, по максимуму, на все сто).
5. Установка дихотомического мышления (или - или).
6. Установка персонализации (все события влияют на меня, я влияю на все).
7. Установка сверхообщения (все, никто, никогда, всегда, постоянно, вечно, всюду).
8. Установка чтения мыслей (тенденция приписывать другим невысказанные вслух суждения, мнения: "они думают...").
9. Установка оценочная (оценка личности в целом, а не поступков: плохой, хороший, глупый, никчемный).
10. Установка антропоморфизма (приписывание человеческих свойств и качеств объектам и явлениям живой и неживой природы: хочет, думает, справедливо, честно и т. д., адресованное не человеку).

Данные установки представляют собой когнитивные ошибки. Когнитивные искажения, когнитивные ошибки и ловушки мышления представляют собой устойчивые и повторяющиеся схемы поведения, восприятия и мышления, которые мешают человеку адекватно воспринимать реальность и обрабатывать информацию. В результате люди делают выводы, основанные не на фактах, а на своих представлениях о них. Они мешают адекватно оценить ситуацию, подобрать необходимые ресурсы и вызывают негативные чувства по отношению к ситуации. Главным инструментом для борьбы с данными искажениями является осознание повторяющихся паттернов поведения, некоторых автоматизмов нашей реакции - ее не соответствие на стимул (Макрэйни, 2012).

Ниже представлен инструмент для борьбы с данными автоматизмами высоко распространенный среди когнитивно-поведенческих психологов.

#### Модель ABC

Одна из распространенных методик изменения эмоций заключается в изменении способа объяснения событий. Этот подход также способствует развитию навыков самонаблюдения и отказа от крайнего черно-белого мышления (Эллис, 1999).

Модель ABC предполагает запись событий в следующем порядке:

- A — Activating Event/Активирующее событие, которое также называется «Триггер»,
- B – Beliefs/Мысли и установки (мысли, происходящее в ответ на активирующее событие),
- C – Consequences/Последствия (то, как человек чувствует и ведет себя, когда у него возникают эти мысли (последствия делятся на две части: реакции и эмоции)).

В виде таблицы, модель ABC может выглядеть как на рисунке 1.

<b>A — Activating Event/ Активирующее событие</b>	<b>B – Beliefs/ Мысли и установки</b>	<b>C – Consequences/ Последствия</b>
Запишите событие или ситуацию, которые спровоцировали ваши мысли и чувства.	Запишите мысли, которые крутились в вашей голове, когда произошло активирующее событие.	<p><b>Реакции</b></p> <p>Что вы сделали?</p> <p><b>Эмоции</b></p> <p>Что вы почувствовали?</p>

**Рисунок 1. Модель ABC**

Осознание автоматизмов и чувств, связанных с ними, является первым шагом для формирования новых, положительных установок. После переоценки негативных установок, замените их положительными альтернативами. Создайте новые мысленные установки, которые будут поддерживать ваш успех и благополучие. Например, вместо установки "Я не справлюсь" замените ее на "Я способен преодолеть любые трудности". Визуализация успеха – это мощный инструмент для формирования положительных установок. Представьте себя успешно справляющимся с задачами и достигающим поставленных целей. Визуализация поможет укрепить положительные установки и повысить уверенность в своих способностях. Регулярно практикуйте позитивное мышление, направляя свои мысли на положительные аспекты и возможности. Отмечайте свои достижения и успехи, анализируйте свои сильные стороны и используйте их в своих установках. Важно помнить, что установки требуют практики и постоянного усилия. Частое использование положительных установок поможет вам более эффективно справляться с экзаменационным стрессом и повысит вашу самооценку.

## **2.2 Физические и психологические методы релаксации и снятия напряжения**

Физические и психологические методы релаксации и снятия напряжения могут значительно помочь в уменьшении стресса. Данные техники эффективно применять непосредственно в самой ситуации стресса, чтобы снизить повышенное напряжение и дискомфорт.

### **Прогрессивная мышечная релаксация**

Один из наиболее распространенных методов релаксации. В основе метода релаксации мышц – попеременное напряжение и расслабление различных мышц и мышечных групп для достижения состояния релаксации. Упражнения, состоящие из последовательного напряжения и расслабления разных групп мышц, способствуют общему успокоению. Во время упражнений вы сжимаете мышцы на 7 секунд, затем расслабляетесь в течение 30-40 секунд, сосредотачиваясь на ощущениях в соответствующих частях тела. Это может быть ощущение тепла, легкости, тяжести или покалывания (Jacobson, 1938).

Каждый раз после расслабления добавляется новая группа мышц, и желательно выполнять упражнение в сидячем положении. Например, вы начинаете с сжатия кулаков на уровне груди, ощущая напряжение в кистях. Затем расслабляетесь и обращаете внимание на ощущения в мышцах в течение 30-40 секунд. После этого сжимаете кулаки, согнутые в лучезапястных суставах, чтобы почувствовать напряжение в предплечьях. Вы продолжаете добавлять новые группы мышц, такие как бицепсы и верхние мышцы спины, и расслабляетесь после каждого упражнения. Затем вы переходите к ногам, сжимая и расслабляя мышцы голеней и бедер.

Повторяя эти упражнения 4-5 раз, вы помогаете своему организму расслабиться и достичь состояния спокойствия, снижая тревожность и стресс. Методика мышечной релаксации по Джекобсону может быть использована как инструмент в борьбе с тревожностью и стрессом, помогая вам почувствовать безопасность и контроль над ситуацией.

### **«Квадратное дыхание»**

Сконцентрироваться и вернуться в состояние «здесь и сейчас» поможет дыхательная гимнастика. Такой мощный инструмент, как правильное дыхание, позволяет избавиться от навязчивых мыслей, сконцентрироваться и прийти в состояние равновесия.

Найдите в пространстве любой квадратный предмет: раму окна, картину, книгу. Зафиксируйте взгляд на верхнем левом углу и сделайте медленный вдох, мысленно считая до четырех, переведите взгляд на верхний правый угол и также на четыре счета задержите дыхание. Двигайтесь взглядом по сторонам квадрата, чередуя вдох, задержку дыхания, выдох. Голова при этом остается неподвижной, мышцы расслаблены.

### **Упражнение «Пять чувств»**

Это очень простое и эффективное упражнение для переключения из одного эмоционального состояния на другое. Оно поможет вернуться в «здесь и сейчас» и снизить стресс. В момент, когда чувствуете напряжение, беспокойство или гнев, отметьте вокруг себя:

- пять предметов, которые вы можете рассмотреть;
- четыре звука, которые вы слышите;
- три предмета с разной фактурой, к которым можно прикоснуться;
- два запаха, которые вы можете ощущать;
- один вкус, который вы можете попробовать.

## **2.3 Планирование и организация времени для эффективной подготовки к экзаменам**

Планирование и организация времени играют важную роль в успешной подготовке к экзаменам. Когда сталкиваемся с большим объемом материала, сроками и стрессом, умение эффективно распределить время становится ключевым элементом успеха. Хорошая организация помогает улучшить концентрацию, уменьшить стресс и повысить продуктивность в процессе изучения. В этом разделе мы рассмотрим некоторые полезные стратегии и советы по планированию и организации времени, которые помогут вам максимально эффективно использовать свое время и достичь успеха во время экзаменов.

### **«Матрица Эйзенхауэра»**

Одно из золотых правил тайм-менеджмента заключается в том, чтобы делить все дела на группы по степени важности и срочности. Методика Эйзенхауэра, известная также как Матрица Эйзенхауэра, представляет собой подход к управлению временем, который помогает определить приоритеты, фокусируясь на важных задачах и избегая затрат времени на ненужные дела. Этот метод подходит для всех, кто стремится организовать свое личное и рабочее время, научиться составлять стабильное расписание. Матрица состоит из четырех квадрантов: срочно и важно, несрочно и важно, срочно и неважно, несрочно и неважно. Идея этой матрицы отдаленно пересекается с принципом "правила Парето", согласно которому 20% усилий приводят к 80% результатам и наоборот. Эффективность данной техники доказана на практике и в исследованиях (Zhu, Meng et al, 2018).

Как использовать Матрицу Эйзенхауэра. Матрица Эйзенхауэра представляет собой таблицу, состоящую из четырех квадрантов. Обычно по вертикали оценивается важность задачи



(важно/неважно), а по горизонтали - срочность выполнения (срочно/не срочно). Таким образом, получается четыре квадранта:

- 1) Важно и срочно;
- 2) Важно и не срочно;
- 3) Неважно и срочно;
- 4) Неважно и не срочно.

Основной вопрос состоит в том, как оценить и распределить задачи по важности и срочности в рамках модели Эйзенхауэра. Давайте начнем с важности. Чтобы определить степень важности, необходимо определить свои основные цели на данный момент и понять, каким ценностям они соответствуют. Целями могут быть семейное или финансовое благополучие, карьера, здоровье и так далее. При оценке важности задачи задавайте себе вопрос: "Эта задача напрямую связана с моей текущей целью и/или ценностью, или нет?" Если ответ "да", то это важно, если ответ "нет", то нет. Матрица поможет расставить приоритеты и акценты, а также разбить большие цели на более мелкие и выполнимые задачи.

### «Колесо жизненного баланса»

Инструмент для анализа жизни и обретения гармонии

Практически каждый человек сталкивается с вызовом поиска баланса в жизни. Семья, работа, здоровье, отдых, личностный рост - все эти аспекты имеют важное значение, но достичь успеха во всех областях одновременно крайне сложно. Мы часто тратим больше усилий на одно, но остается мало ресурсов для других. В связи с этим было разработано колесо жизненного баланса с целью регулирования этой проблемы.

«Колесо баланса» пришло из США примерно в 70-х годах XX века. Его подарил миру американец Пол Дж. Мейер – одна из самых больших мировых легенд в области постановки целей, лидерства, мотивации, управления временем. Оно представляет собой круг, разделенный на определенное количество секторов. В классическом варианте их 8 (карьера, деньги, друзья, семья, развитие, отдых, условия жизни), но если вы хотите проанализировать свою деятельность более детально, то можно добавить еще несколько пунктов (Рисунок 2).

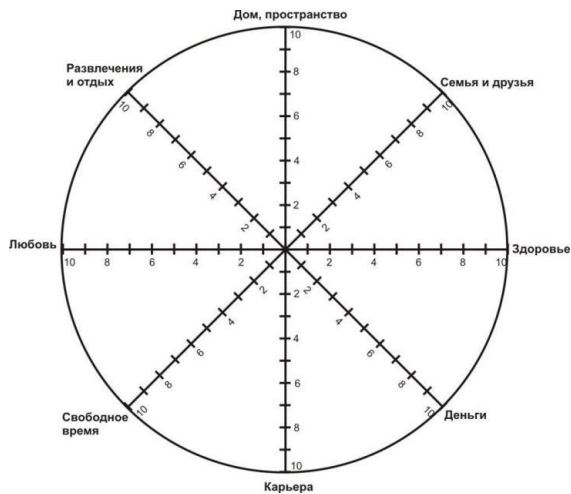


Рисунок 2. Колесо жизненного баланса

Как оно работает?

**Шаг 1.** Нарисуйте круг или воспользуйтесь уже готовым шаблоном, прикрепленном ниже. Разбейте его на 8 секторов равного размера, как «пиццу». 8 секторов круга сфер жизни – условное разделение, выбранное для наглядности. Увеличивайте или уменьшайте количество сфер по желанию. Вы можете балансировать свою жизнь двумя способами:

- Выбрать для сфер-секторов значимые для вас ценности: семья, бизнес, карьера, деньги, хобби, отдых, творчество, развлечение, духовность или самореализация.
- Выбрать для сфер-секторов те роли, которые вы исполняете в жизни – например: руководитель компании, сын/дочь, муж/жена, друг, коллега, партнёр, дедушка/бабушка.

### **Шаг 2.** Шкала оценки

Прогресс по каждой сфере оценивайте в баллах: от 1 – "мрак", до 10 – "лучше бы, да некуда". Для этого в каждом сегменте, от центра – к периферии, нарисуйте мерную шкалу с равными делениями. Чем выше оценка – тем более вы удовлетворены этой частью своей жизни.

Будьте честны, но не строги с собой. Опирайтесь на свое ощущение комфорта в той или иной сфере. Ориентируйтесь на свои цели и ценности.

Добиться наивысших показателей во всех сферах жизни попросту невозможно. Где-то вы преуспеете больше, где-то меньше. Это уже вопрос к выработанной системе приоритетов. Цель колеса жизненного баланса – указать на самые проблемные зоны, стабилизировав которые человек сможет достичь баланса в целом.

**Шаг 3.** После того как оценки будут выставлены, соедините точки по кругу. Вы получите диаграмму. Примерно такую же зачастую используют в спорте для обозначения характеристик игрока, чтобы понять, над какими слабыми местами ему нужно работать. В нашем случае все также, только вместо скорости и силы – семья, работа и прочие важные стороны жизни.

Данный инструмент является диагностическим и направлен на выявления дисбаланса сфер жизни, поиска мест с «утекающими ресурсами». Следующим шагом станет нормализация баланса в кругу, что поможет закрыть важные потребности человека и вывить новые ресурсы.

## **Глава III. Роль поддержки социальной среды в совладании с экзаменационным стрессом**

Социальная поддержка выполняет особую функцию – успешного преодоления негативных последствий интенсивного стресса, так как лица с ОВЗ нуждаются в особой социальном внимании и понимании не только со стороны значимых близких, но и всего общества в целом. Социальная поддержка взаимодействует с ресурсами личности для преодоления неблагоприятных ситуаций. В теоретической модели развития личности в неблагоприятных условиях рассматривается взаимодействие макросоциальных и микросоциальных ресурсов и условий развития. Микросоциальные ресурсы включают формы и институты поддержки, а также поддержку со стороны близкого окружения. При дефиците телесных ресурсов, как это часто бывает у людей с инвалидностью, социальные ресурсы оказывают большее влияние на психологическое благополучие. Если дефицит касается макросоциальных ресурсов, то микросоциальные ресурсы, такие как поддержка близких, становятся основным способом компенсации недостатка. При общем дефиците социальных ресурсов возрастает роль ресурсов самой личности (Леонтьев, 2010; 2014).

Одной из основных задач социальной поддержки обучающихся с ОВЗ, является помощь в адаптации к социальной среде и создания комфортного пространства. Организация образовательного пространства для студентов с ограниченными возможностями здоровья должна учитывать не только их академические потребности, но и их социальную интеграцию и развитие. Важно, чтобы такие

студенты не чувствовали себя отделенными от остальных и имели равные возможности для общения и участия в культурной жизни. Критерием эффективности в таком образовательном пространстве должна быть успешность социализации студентов с ОВЗ, их введение в культуру общества и развитие социального опыта наряду с освоением учебных знаний. Однако для достижения этих целей необходима систематическая специальная психолого-педагогическая поддержка, которая создаст адекватные условия для удовлетворения особых образовательных потребностей таких студентов, включая индивидуальную помощь в формировании профессиональной и жизненной позиции.

Снижение экзаменационного стресса у людей с ограниченными возможностями здоровья требует особого внимания и подхода. Педагогам, тьютерам, а также родителям необходимо руководствоваться основными принципами при поддержке для комфортного преодоления экзаменационного стресса:

1. Раннее планирование и подготовка: Помогите студентам с ОВЗ создать расписание подготовки к экзаменам заранее. Это позволит им разбить материал на более мелкие части и избежать чувства спешки перед экзаменами.

2. Индивидуальный подход: Учитывайте особенности каждого студента с ОВЗ и предоставьте им индивидуальную поддержку и адаптированные материалы, если это необходимо. Разработайте планы обучения, учитывающие их специфические потребности.

3. Создание спокойной обстановки: Обеспечьте спокойную и комфортную обстановку во время экзаменов. Убедитесь, что шум и другие отвлекающие факторы минимизированы. Рассмотрите возможность предоставления дополнительного времени или специальных условий для студентов с ОВЗ.

4. Поддержка эмоционального благополучия: Важно предоставить психологическую поддержку студентам с ОВЗ. Создайте открытую и доверительную атмосферу, где они могут обсудить свои эмоции и беспокойства. Поддерживайте позитивное мышление и помогайте им развивать стратегии управления стрессом.

5. Физическое благополучие: Подчеркните важность здорового образа жизни, включая регулярные физические упражнения, здоровое питание и достаточный отдых. Это поможет студентам с ОВЗ улучшить свою концентрацию и справиться с физическими проявлениями стресса.

6. Техники релаксации: Предоставьте студентам с ОВЗ различные техники релаксации, такие как глубокое дыхание, медитация или йога. Эти методы могут помочь им снять напряжение и повысить уровень расслабления перед экзаменами.

7. Поддержка социальной сети: Поощряйте студентов с ОВЗ общаться и поддерживать связи с другими студентами, которые могут быть в похожей ситуации. Обмен опытом и поддержка друг друга могут сделать процесс справления со стрессом более легким и поддерживающим.

Важно помнить, что каждый студент с ОВЗ уникален и может требовать индивидуального подхода. Регулярный диалог и обратная связь с ними помогут определить наиболее эффективные стратегии снижения экзаменационного стресса и создания благоприятной учебной среды для них.

Взаимодействие с педагогами и родителями играет важную роль в получении необходимой поддержки для людей с ограниченными возможностями здоровья во время стресса. Формирование доверительных отношений будет способствовать более эффективному переживанию кризисов, закрывать потребность в общении, эмоциональной разделённости. Помимо этого, значимые взрослые могут способствовать формированию устойчивой самооценки у обучающегося, а также формированию положительного образа Я-концепции.

Вот несколько рекомендаций по поддержанию положительного образа другого и самооценки:

1. Признавайте и цените их достижения: Отмечайте их успехи и достижения, как большие, так и маленькие. Показывайте, что вы признаете и цените их усилия и прогресс.

2. Будьте поддерживающими и вдохновляющими: Выражайте поддержку и вдохновение другому, подчеркивая их сильные стороны и уникальные качества. Подчеркните, что верите в их способности и что они способны достичь своих целей.

3. Слушайте активно: Уделите время и внимание, чтобы выслушать другого человека. Будьте внимательными к их мыслям, чувствам и опасениям. Поддерживайте открытый диалог и позволяйте им выразить свои мысли и эмоции.

4. Будьте объективными: Делитесь объективной обратной связью, основанной на фактах и наблюдениях. Подчеркните их сильные стороны и успехи, а также предложите конструктивные рекомендации для улучшения.

5. Поддерживайте их самоуважение: Помогите им развивать и поддерживать положительное отношение к себе. Подчеркните их уникальность, ценность и индивидуальные качества. Помогите им видеть свои достоинства и достижения.

6. Оказывайте помощь и поддержку: Предлагайте свою помощь и поддержку в достижении их целей. Будьте готовы поддержать их в сложных моментах или при необходимости дополнительной поддержки.

7. Избегайте сравнений: Избегайте сравнений с другими людьми, которые могут вызвать негативное сравнение и снизить самооценку. Вместо этого, фокусируйтесь на индивидуальных достижениях и прогрессе.

8. Подчеркивайте их уникальность: Помогите им осознать и принять свою уникальность и индивидуальность. Подчеркните, что каждый человек имеет свои сильные стороны и способности, которые делают их особенными.

9. Будьте искренними: Будьте искренними в своих словах и действиях. Искренние комплименты и выражения поддержки имеют большую ценность и помогают укрепить адекватную самооценку.

Формирование положительного образа является важным аспектом нашей жизни. Положительное представление о себе позволяет нам развиваться, достигать поставленных целей и ощущать удовлетворение от своих достижений. Оно также влияет на наши отношения с другими людьми, помогая нам устанавливать доверие, привлекать внимание и взаимодействовать с окружающими на более гармоничном уровне.

Взаимодействие между преподавателем и студентом через обратную связь способствует повышению качества обучения, стимулирует личностный рост и помогает достичь лучших результатов на экзамене. В данном взаимодействии важно использовать доступные каналы коммуникации, а при оценке академических способностей - пользоваться методами эффективной обратной связи. Эффективная обратная связь является неотъемлемой частью процесса оценки на экзамене и играет важную роль в развитии студентов. Она представляет собой ценный инструмент, который помогает не только оценить знания и навыки, но и обеспечить студентов информацией о своих сильных и слабых сторонах.

Принципы эффективной обратной связи:

1. Будьте конкретными: При даче обратной связи укажите на конкретные ситуации, действия или результаты, которые нуждаются в улучшении. Избегайте общих и неопределенных высказываний.

2. Будьте объективными: Оценивайте действия и результаты на основе объективных критериев и стандартов, а не на основе личных предпочтений или предубеждений. Предоставляйте факты и данные, чтобы подкрепить свою обратную связь.

3. Будьте конструктивными: Предлагайте решения и конкретные шаги для улучшения. Помогите получателю обратной связи разобраться в том, какие конкретные действия или изменения могут привести к улучшению результатов.

4. Учитывайте контекст: Принимайте во внимание окружающую среду, условия работы или другие факторы, которые могут повлиять на действия или результаты. Рассмотрите все факторы, которые могут быть причиной слабых результатов, прежде чем делать выводы.

5. Слушайте и задавайте вопросы: Дайте получателю обратной связи возможность высказаться и поделиться своими мыслями и впечатлениями. Задавайте открытые вопросы, чтобы лучше понять их точку зрения и предложить более точную обратную связь.

6. Учитывайте эмоциональную составляющую: Будьте чуткими к эмоциональному состоянию получателя обратной связи. Используйте эмоционально интеллектуальные навыки, чтобы поддержать их и помочь им осознать свои эмоции.

Роль поддержки социальной среды в совладании с экзаменационным стрессом не может быть недооценена. Когда мы ощущаем поддержку и понимание со стороны наших близких, друзей и общества в целом, мы получаем эмоциональную опору, которая помогает нам справиться с нервным напряжением и тревогой, связанными с экзаменами.

Социальная среда может предоставить нам место, где мы можем обсудить свои опасения и беспокойства, получить советы и поддержку от людей, которые уже прошли через подобные испытания. Они могут поделиться своими стратегиями совладания со стрессом и помочь нам найти свой собственный путь к успеху. Кроме того, позитивная и поддерживающая атмосфера в социальной среде может помочь нам сохранять оптимистическое отношение и веру в свои способности, а также компенсировать имеющиеся ограничения.

Таким образом, поддержка социальной среды играет важную роль в совладании с экзаменационным стрессом. Она помогает сохранять эмоциональное равновесие, повышает самооценку и способствует достижению лучших результатов на экзаменах.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Экзаменационный стресс является распространенным явлением среди обучающихся и может оказывать значительное влияние на их психологическое и физическое благополучие.

2. Лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) сталкиваются с дополнительными вызовами и трудностями при подготовке и сдаче экзаменов, что может усугубить экзаменационный стресс у них.

3. Недостаточная подготовка к справлению с экзаменационным стрессом может иметь негативные последствия для академической и психологической успешности лиц с ОВЗ.

4. Подходящая среда и необходимая поддержка помогут лицам с ОВЗ эффективно управлять стрессом и повысить их самооффективность, академические результаты и общее благополучие.

В заключение, экзаменационный стресс является серьезной проблемой, особенно для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Они сталкиваются с уникальными вызовами и трудностями в подготовке и сдаче экзаменов, что может привести к негативным последствиям для их академического успеха и психологического благополучия. Разработка методических рекомендаций по адаптации лиц с ОВЗ к справлению с экзаменационным стрессом является важной задачей. Подходящая среда и необходимая поддержка помогут им эффективно управлять стрессом и повысить самооффективность, академические результаты и общее благополучие. Это требует совместных

усилий образовательных учреждений, педагогов, психологов и других специалистов, чтобы обеспечить оптимальные условия для успешного справления с экзаменационным стрессом лиц с ОВЗ.

### **Контрольные вопросы**

1. В чем заключается суть экзаменационного стресса?
2. Какие стратегии социальной поддержки могут помочь лицам с ОВЗ справиться с экзаменационным стрессом?
3. Каким образом можно развивать у лиц с ОВЗ навыки эмоциональной саморегуляции для справления с экзаменационным стрессом?
4. Какие практические методы и техники можно использовать для улучшения концентрации и внимания лиц с ОВЗ во время экзаменов?
5. Какие адаптированные подходы к подготовке к экзаменам могут быть полезными для лиц с ОВЗ?
6. Какие ресурсы и услуги доступны для лиц с ОВЗ, чтобы помочь им справиться с экзаменационным стрессом?
7. Как можно помочь лицам с ОВЗ развить позитивное мышление и уверенность в своих способностях перед экзаменами?
8. Какие методы релаксации и дыхательные упражнения могут быть эффективными для снижения экзаменационного стресса у лиц с ОВЗ?
9. Каким образом можно поддерживать коммуникацию и взаимодействие между лицами с ОВЗ во время подготовки к экзаменам?
10. Какие адаптированные методы оценки и обратной связи могут быть полезными для лиц с ОВЗ во время экзаменационного периода?
11. Какую роль играют педагоги и родители в социально-психологической адаптации лиц с ОВЗ к справлению с экзаменационным стрессом, и как они могут помочь в этом процессе?

### **ГЛОССАРИЙ**

Стресс - это комплекс физиологических, психологических и поведенческих реакций организма на различные внешние и внутренние факторы

Экзаменационный стресс - это состояние психологического и эмоционального напряжения, которое возникает у обучающихся перед или во время экзаменов, вызванное ожиданием оценки своих знаний и потребностью в достижении успеха.

Ресурсы - психических явлений человека, связанные и направленные на обеспечение всякого рода деятельность, жизнедеятельность вообще, включая жизнестойкость.

Совладание (англ. coping) – психические процессы и поведение, направленные на преодоление и переживание стрессовых (кризисных) ситуаций, особенно психосоциального характера.

Люди с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – это люди, у которых есть физические и/или психические особенности развития, временные или постоянные. Данные лица нуждаются в особой организации учебного процесса, а также помощи в социальной адаптации.

Социальная адаптация - процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; вид взаимодействия личности с социальной средой.

### Список использованных источников и литературы

1. Иванова Т.Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 3. С. 119—135.
2. Леонтьев Д.А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научнопрактической конференции. Кострома, 23—25 сентября 2010 / Под ред. Т.Л. Крюковой, М.В. Сапоровской, С.А. Хазовой. Кострома: КГУ имени Н. А. Некрасова, 2010. Т. 2, С. 40—42.
3. Леонтьев Д.А. Развитие личности в норме и в затрудненных условиях: вызовы и ресурсы // Культурноисторическая психология. 2014. № 3. С. 97—106
4. Макрэйни Д. Психология глупостей. Заблуждения, которые мешают нам жить. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2012. — 344 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ.; общ. ред. Е.М. Крепса. — М.: Прогресс, 1979. — 124 с.
6. Хажуев, И. С. Специфика переживания интенсивного стресса в контексте ограниченных возможностей здоровья / И. С. Хажуев // Учитель создает нацию (А-Х.А. Кадыров) : Сборник материалов IV международной научно-практической конференции, Грозный, 21 ноября 2019 года. — Грозный: Издательство ООО НПКП «МАВР», 2019. — С. 549-554. — EDN XXHOXH.
7. Щербатых Ю. В. Экзамениционный стресс (диагностика, течение и коррекция). — Воронеж, ИАН, 2000
8. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. — Санкт-Петербург: Питер Ком, 1999. — 224 с.
9. Jacobson, E. Progressive relaxation. — 2nd ed. — Chicago: University of Chicago Press, 1938.
10. Mandler, G., & Sarason, S. B. (1952). A study of anxiety and learning. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(2), 166–173.
11. Zhu, Meng et al. “The mere urgency effect.” *Journal of Consumer Research* 45 (2018): 673-690.