

# ОЦЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ. ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕТОДОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ.

Научный руководитель: ассистент  
кафедры Психиатрии и наркологии  
Алмагамбетова А.А.

Докладчик: Сейткали Айгул, 5317-  
группа, Общая медицина  
Енсебаева И.З., Буланова А.М.

# План



# Актуальность

На данный момент психоэмоциональное состояние студентов и уровень стресса в высших учебных заведениях являются важными объектами исследований. В процессе обучения студенты сталкиваются с высокими эмоциональными и интеллектуальными нагрузками, что может привести к снижению их мотивационной и когнитивной активности, а также изменению эмоционального состояния. Подобные ситуации негативно влияют на академические результаты студентов и могут нанести ущерб их психологическому здоровью. У студентов с высоким уровнем стресса и тревожности снижается мотивация к обучению, их внимание рассеивается, что в итоге приводит к снижению эффективности учебного процесса. Таким образом, вопрос повышения стрессоустойчивости студентов и стабилизации их психоэмоционального состояния является актуальным. Методы саморегуляции стали важной темой в современной психологической науке, и они помогают студентам управлять стрессом и тревожностью, а также эффективно регулировать свои эмоции. Эти методы способствуют повышению эффективности учебного процесса и направлены на улучшение общего психоэмоционального состояния студентов. Поэтому исследование этих проблем имеет важное значение для совершенствования образовательной системы, защиты психоэмоционального здоровья студентов и повышения их академических результатов.



# Цель работы

Определение уровня стрессоустойчивости и социальной адаптации студентов медицинского университета, а также исследование эффективных стратегий саморегуляции в условиях стресса.



**Проанализировать теоретические подходы к понятию стрессоустойчивости, социальной адаптации и саморегуляции в психологической науке.**

**Определить диагностические методики для оценки уровня стрессоустойчивости и социальной адаптации.**



**Провести эмпирическое исследование уровня стрессоустойчивости и адаптации у респондентов.**

**Разработать и апробировать комплекс специальных методов саморегуляции.**



**Оценить эффективность внедрения этих методов в повышении стрессоустойчивости и уровня социальной адаптации.**

**Проанализировать полученные результаты и сформулировать практические рекомендации.**

# Материалы и методы исследования

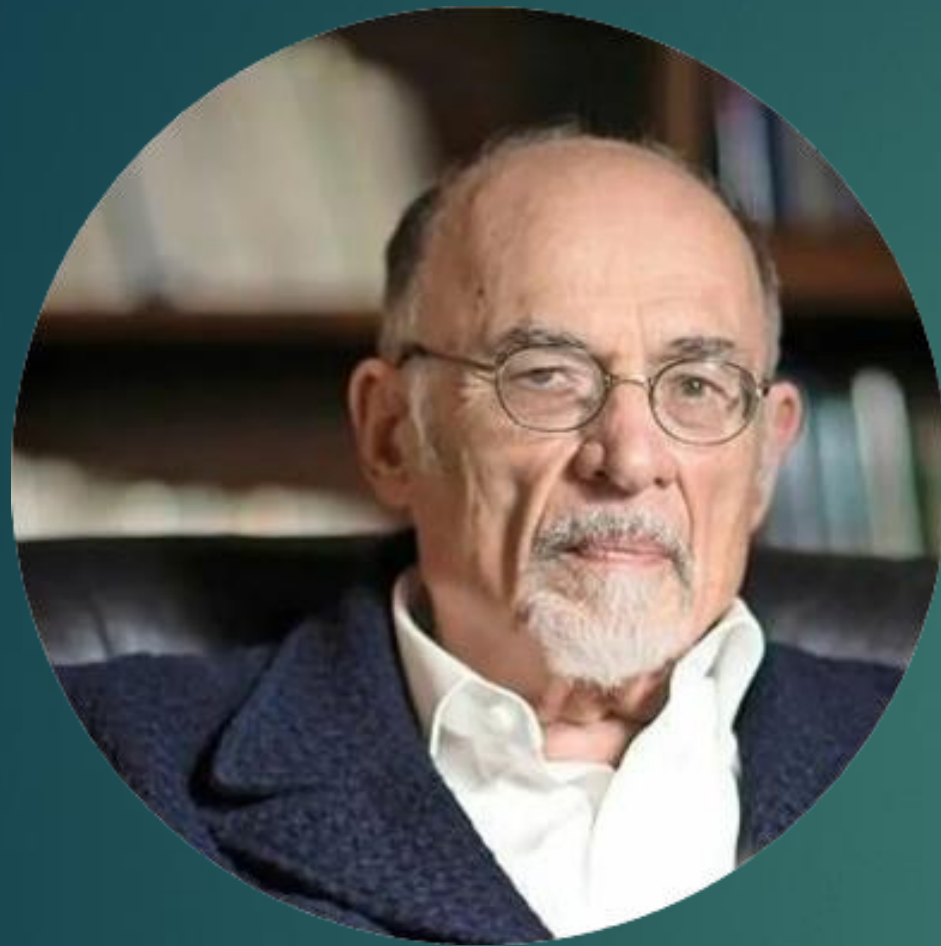
Для исследования использовались следующие базы данных: **PubMed, Google Scholar, eLibrary, ScienceDirect и Cochrane**. Из **12** научных работ, найденных в этих базах данных, были проанализированы **5** полных текстов отчетов, и в качестве материала исследования было выбрано **120** участников среди студентов **1-5** курсов факультета общей медицины. Методы исследования: экспериментально- психологические и статистические методы. Для оценки стрессоустойчивости и уровня адаптации студентов использовалась шкала по методу Холмса и Рэйта.

Эта шкала предназначена для определения уровня стресса на основе опыта человека за последний год.

В ходе исследования среди **120** участников был проведен анонимный опрос через платформу **Google Forms**. Один раз в неделю под руководством научного руководителя проводились практические занятия, которые включали психологические и психотерапевтические тренинги, а также использование специальных методов саморегуляции. Исследование включает в себя применение дыхательной и мышечной релаксации, методов визуализации и метода Седоны. Эти методы направлены на улучшение эмоциональной регуляции в условиях тревожности и стресса. После завершения тренингов для оценки эффективности методов был проведен повторный опрос.

Исследование проводилось в период с ноября **2024** года по март **2025** года, продолжительность составила **4** месяца.

# Мнения ученых о саморегуляции



**Ирвин Ялом**

**Человек не выбирает свою болезнь, но он выбирает стресс — и именно стресс выбирает болезнь.**



**Алексей Васильевич**

**Стресс — это реакция организма на срочное требование приспособиться.**



**Дмитрий Леоньев**

**Стресс – это не что-то присущее только человеку, он бывает и у животных. Вся жизнь – сплошной стресс.**

# Вопросы для анкетирования

В последнем году это вызывало у меня стресс:

1. Смерть супруги (родителей)

- Да
- Нет

2. Разъезд супругов (без оформления развода)(родителей), разрыв спартнером

- Да
- Нет

3. Смерть близкого члена семьи»

- Да
- Нет

4. Травма или болезнь

- Да
- Нет

5. Реорганизация на работе

- Да
- Нет

6. Проблемы с начальством (деканат, преподаватель), конфликты

- Да
- Нет

7.Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.)

- Да
- Нет

8.Изменение финансового положения

- Да
- Нет

9. Смерть близкого друга

•

Да Нет

8.Изменение профессиональной ориентации, смена места работы

- Да
- Нет

10.Проблемы с родственниками мужа (жены, родителей)

- Да
- Нет

11.Начало или окончание обучения в учебном заведении

- Да
- Нет

12.Изменение условий жизни

- Да
- Нет

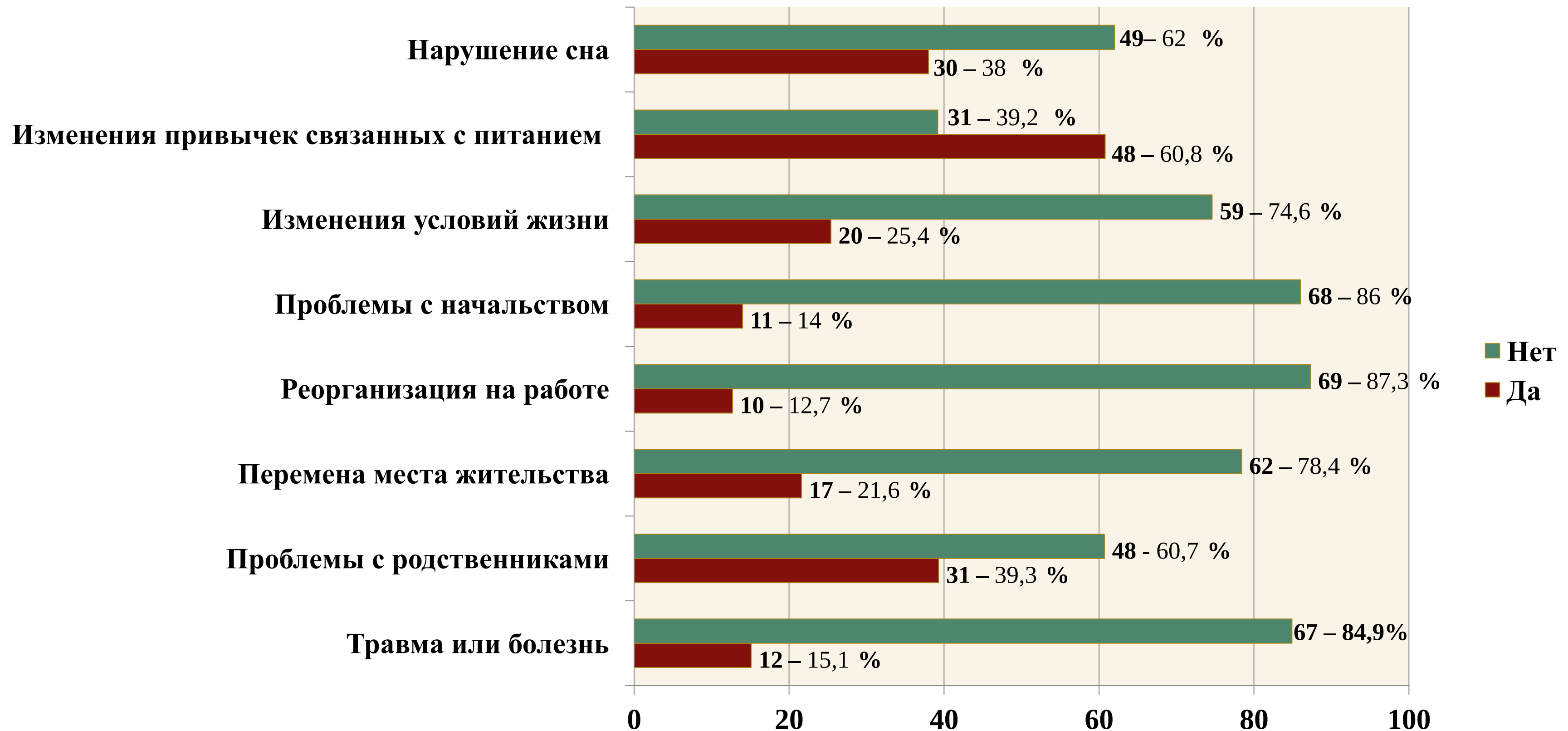
13.Перемена места жительства

- Да
- Нет

14.Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна

- Да
- Нет

# Результаты первичного анкетирования



# Практика специальных методов саморегуляции

# Медитация покоя

Где вы просто даете силу игре своего воображения и ощущению покоя. Представляя покой внутри себя как хрустальную драгоценную жидкость, наполняющую ваш сосуд, и остаетесь в ощущении этого покоя, комфорта и тепла. Чувствуя наполненность, покой каждой клеточкой своего организма, каждой молекулой своего организма.



# Техника “убежище”

Для выполнения техники закройте глаза и мысленно дайте себе убежище – реальное или выдуманное место, где вы чувствуете себя в полной безопасности, спокойно и комфортно. убежищем может быть все что угодно – уютный маленький домик, необитаемый остров, самая обычная комната, безлюдный пляж....



# Упражнение “Проблема”

Постарайтесь увидеть проблемную ситуацию со стороны, как бы отраженной в зеркале. Включите в эту «зеркальную картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Представьте дом, в котором вы живете, и людей, живущих вместе с вами.

Когда ваша картинка расширится и станет отчетливей, подумайте о городе, в котором живете, потом о всей стране и тех, кто ее населяет. Продолжая расширять картинку, представьте всю нашу землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

Еще больше расширяйте «зеркальную картинку»: вообразите солнечную систему –огромное пылающее солнце и планеты, вращающиеся вокруг него. Почувствуйте бесконечность галактики и ее холодное равнодушие к судьбе человечества. Продолжая удерживать в своем воображении картину необъятного космоса, снова вернитесь к своей проблеме и попробуйте сформулировать ее в двух- трех словах.

В ходе выполнения упражнения актуальная проблема становится менее значимой и утрачивает свое влияние на ваше настроение, стрессовое состояние снимается. А значит, вы готовы к успешному и конструктивному решению проблемы.



# Упражнение “Замок”

Исходное положение — лежа, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок».

Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (две секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

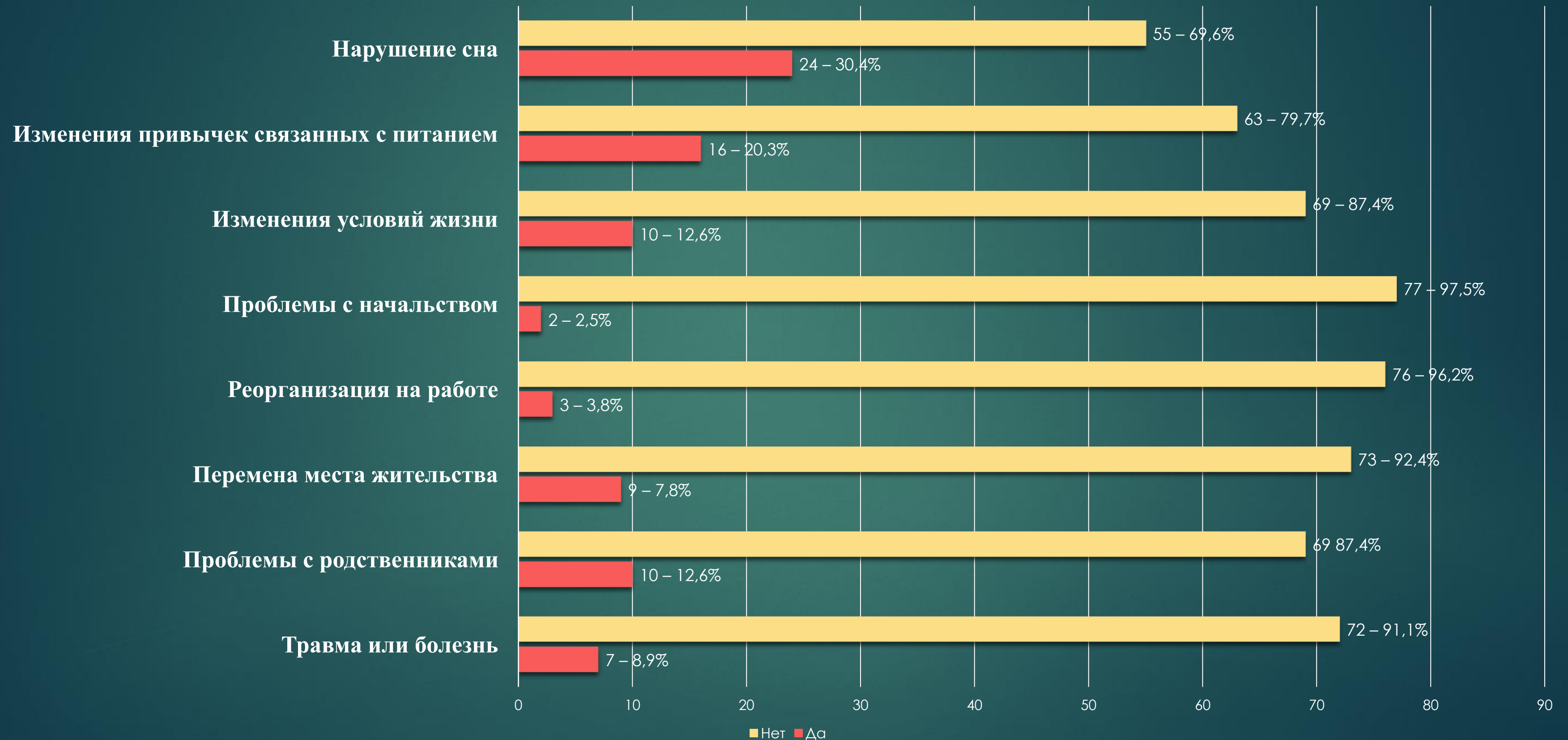


# Результаты исследования

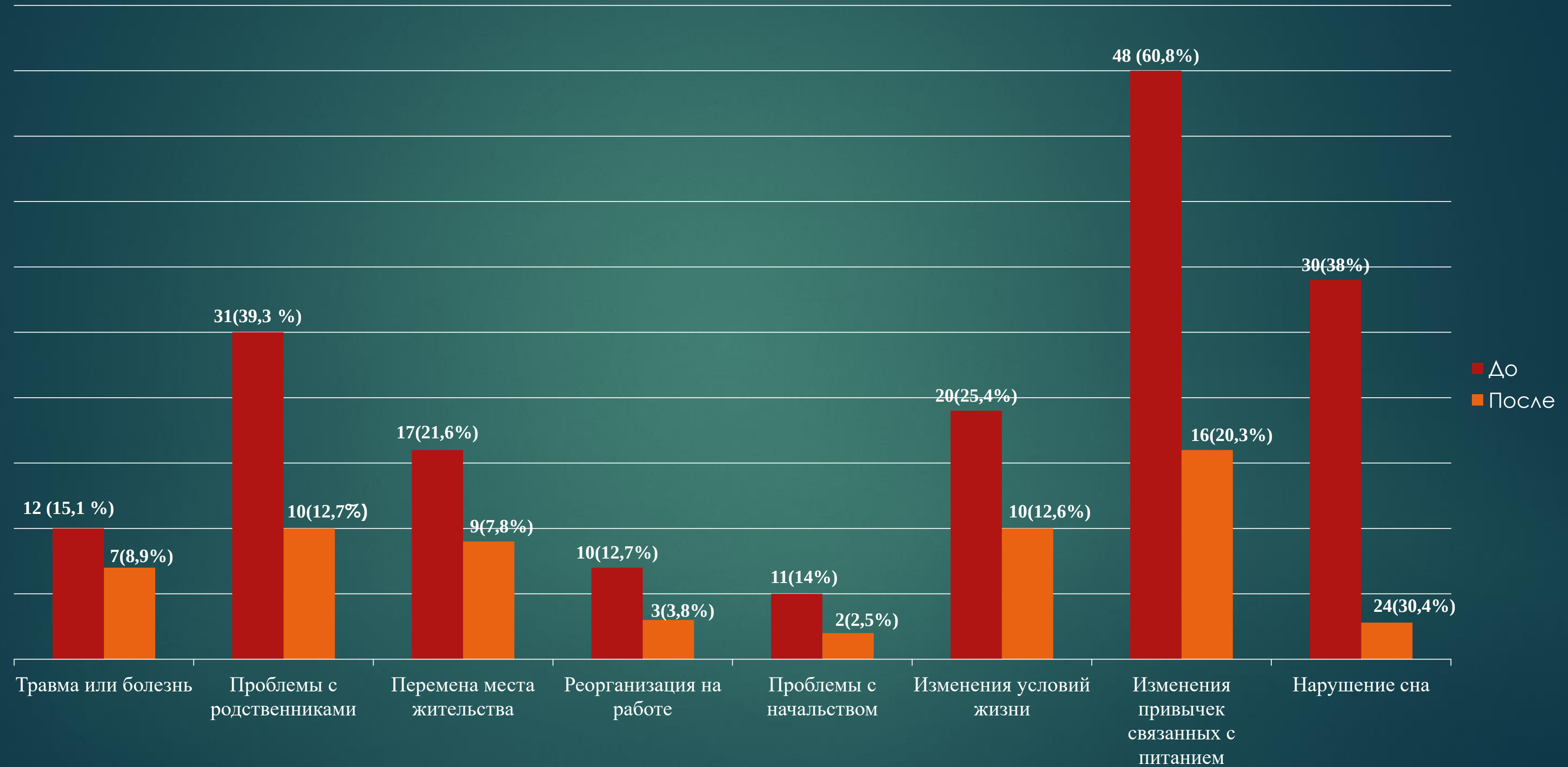
По результатам первоначального и повторного опроса были получены следующие данные: 24,2% респондентов (n=29) отметили, что после учебы у них возникло чувство тревожности из-за изменений в жизненных обстоятельствах. После тренингов этот показатель снизился до 12,6% (n=15). В начале исследования 57% участников (n=68) сообщили, что изменения в их пищевых привычках вызывали у них беспокойство.

После тренингов этот показатель снизился до 19,7% (n=24). 55,7% студентов (n=67) отметили ухудшение качества сна, а после проведения тренингов этот показатель снизился до 30,3% (n=36). 20,3% респондентов (n=24) испытывали тревожность из-за изменения места проживания, в то время как по результатам повторного опроса этот показатель снизился до 15,1% (n=18). 8,9% участников (n=11) отметили тревогу, связанную с изменениями в учебном процессе. После тренинга этот показатель снизился до 2,5% (n=3). 13,8% студентов (n=17) переживали межличностные проблемы, а после тренингов этот показатель уменьшился до 7,1% (n=9). 30,4% респондентов (n=37) сообщали о проблемах в отношениях с родственниками, и после применения методов релаксации этот показатель снизился до 12,3% (n=15).

# Результаты вторичного анкетирования



# Сравнительный анализ первичного и вторичного анкетирования



# Результаты анкетирования

| Общая сумма баллов и степень сопротивляемости стрессу | Результаты анкетирования |                |
|-------------------------------------------------------|--------------------------|----------------|
|                                                       | До тренинга              | После тренинга |
| Степень стрессоустойчивости                           |                          |                |
| Высокая (150–199 баллов)                              | 46,8% (n=56)             | 69,6% (n=83)   |
| Пороговая (200–299 баллов)                            | 37,9% (n=45)             | 22,8% (n=27)   |
| Низкая (300+ баллов)                                  | 15,3% (n=18)             | 7,6% (n=9)     |
| Всего:                                                | 100% (n=120)             | 100% (n=120)   |

По итогам нашего исследования при вторичном анкетировании после проведенных тренингов идет тенденция к снижению среднего уровня стресса отрицательных психоэмоциональных изменений с 37,9 % (n= 45) до 22,8 % (n= 27) что наглядным образом доказывает эффективность специальных методов саморегуляций при профилактике психоэмоциональных расстройств.



# Результаты исследования

120

**Респондентов**

9

**Тренингов**

10

**Участников**

# Результаты исследования:

По результатам первоначального и повторного опроса были получены следующие данные: 24,2% респондентов ( $n=29$ ) отметили чувство тревожности из-за изменений в жизненных обстоятельствах, после тренингов этот показатель снизился до 12,6% ( $n=15$ ). В начале исследования 57% участников ( $n=68$ ) сообщили, что изменения в пищевых привычках вызывали беспокойство, после тренингов этот показатель снизился до 19,7% ( $n=24$ ). 55,7% студентов ( $n=67$ ) отметили ухудшение сна, после применения методов релаксации показатель снизился до 30,3% ( $n=36$ ). 20,3% опрошенных ( $n=24$ ) испытывали тревожность из-за смены места жительства, после тренинга — 15,1% ( $n=18$ ). 8,9% участников ( $n=11$ ) отметили тревогу, связанную с изменениями в учебе, после тренинга — 2,5% ( $n=3$ ). 13,8% студентов ( $n=17$ ) переживали межличностные трудности, после тренинга — 7,1% ( $n=9$ ). 30,4% респондентов ( $n=37$ ) сообщили о напряжении в отношениях с родственниками, после курса саморегуляции показатель снизился до 12,3% ( $n=15$ ).



# Выводы:



1

Саморегуляция — это системный набор психофизиологических методов и подходов, направленных на оптимизацию психических и соматических функций человека. Эти методы являются важным инструментом для улучшения здоровья и эмоционального состояния человека.

3

► Психологические и терапевтические тренинги способствуют улучшению общего самочувствия человека. Эти тренинги снижают эмоциональное напряжение и стресс, повышают стрессоустойчивость, улучшают работоспособность, развивают внимание и память. Кроме того, благодаря этим методам усиливаются когнитивные способности, уменьшается утомляемость и частота негативных мыслей.

2

Техники саморегуляции помогают принимать и регулировать состояние человека во время эмоционального стресса, улучшают эмоционально — волевую устойчивость и степень психологического комфорта.

4

Теоретические основы и проведенные практические исследования подтвердили, что методы саморегуляции снижают уровень тревожности и оказывают положительное воздействие на психическое здоровье студентов.

# Литература:

1. Александрова, Л. А., &Цепкова, М. В. (2023). Академическая мотивация и саморегуляция студентов в зависимости от степени удовлетворенности базовых психологических потребностей в условиях дистанционного обучения. В В.В. Рубцов, М.Г. Сорокова, Н.П. Радчикова (Ред.), Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (DHTE 2023): Сборник статей IV Международной научно-практической конференции (с. 597–615). Москва: МГППУ. [PsyJournals](#)
2. Бабаханова, Д., &Казыханкызы, Л. (2024). Использование стратегий саморегулирования в профессиональном развитии будущих учителей английского языка. Вестник НАН РК, 411(5), 96–. DOI: 10.32014/2024.2518-1467.828. [Национальная Академия наук РК](#)
3. Бейсембаев, А., &Боталова, О. (2024). Саморегуляция как способ преодоления прокрастинации школьников. Научно-педагогический журнал «Білім-Образование» Национальной академии образования имени И. Алтынсарина, 111(4), 181–200. DOI: 10.59941/2960-0642-2024-4-181-200. [bilim-uba.kz](#)
4. Борисова, А., Садвакасова, З., &Казиханов, Б. (2024). Современные подходы работы студентов с прокрастинацией. Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология, 77(4). DOI: 10.51889/2959-5967.2023.77.4.026. [bulletin-psychology.kaznpu.kz+2bulletin-psychology.kaznpu.kz+2bulletin-psychology.kaznpu.kz+2](#)
5. Ихсанова, Д., Усенова, М., Джаамбаева, Б., & Ли, А. (2023). Развитие эмоционального интеллекта у студентов 1 курса ВУЗов. Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология, 75(2). DOI: 10.51889/2959-5967.2023.75.2.029. [bulletin-psychology.kaznpu.kz+1bulletin-psychology.kaznpu.kz+1](#)
6. Серикова, К. Д. (2023). Технологии профилактики стресса и развития стрессоустойчивости студентов с применением креативных методов. Магистерская диссертация, Уральский федеральный университет. [vkr.urfu.ru](#)
7. Смаглий, Т. И., Демисенова, Ш. С., Утегенова, Б. М., &Шалгимбекова, К. С. (2023). Психолого-педагогические условия развития осознанной саморегуляции студентов педагогического вуза. 3i: intellect, idea, innovation - интеллект, идея, инновация, (2). DOI: 10.52269/22266070\_2023\_2\_225. [ojs.ksu.edu.kz](#)
8. Шакирова, А., Алимбаева, С., &Сматова, К. (2022). Предпосылки для развития педагогических знаний студентов через социально-психологический тренинг. Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология, 73(4). DOI: 10.51889/6427.2022.18.81.010. [bulletin-psychology.kaznpu.kz+2bulletin-psychology.kaznpu.kz+2bulletin-psychology.kaznpu.kz+2](#)
9. Шляпников, В. Н. (2024). Факторы выбора стратегий волевой регуляции у студентов вузов. Экспериментальная психология, 17(4), 135–153. DOI: 10.17759/exppsy.2024170409. [PsyJournals](#)
10. Jeong, S., Alghowinem, S., Aymerich-Franch, L., Arias, K., Lapedriza, A., Picard, R., Park, H. W., & Breazeal, C. (2020). A Robotic Positive Psychology Coach to Improve College Students' Wellbeing. arXiv preprint arXiv:2009.03829.
11. Zhang, T., Taub, M., & Chen, Z. (2021). Measuring the Impact of COVID-19 Induced Campus Closure on Student Self-Regulated Learning in Physics Online Learning Modules. arXiv preprint arXiv:2101.05872. [arXiv](#)



# Спасибо за внимание!