

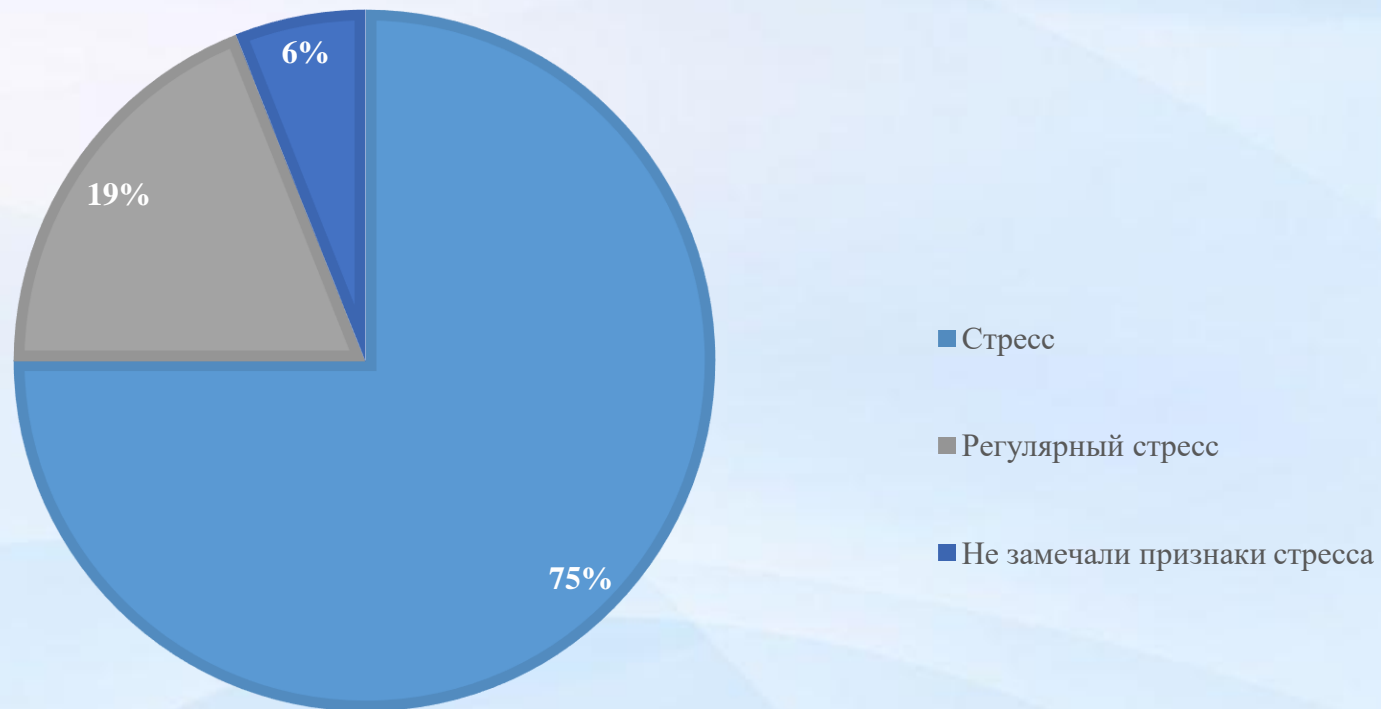
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ СЕНСОРНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПРИ РАБОТЕ С  
РАЗЛИЧНЫМИ КАТЕГОРИЯМИ СТУДЕНТОВ (СТУДЕНТЫ ВУЗОВ, В ТОМ  
ЧИСЛЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ, С ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ,  
УЧАСТНИКОВ СВО И СТУДЕНТОВ В СОСТОЯНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ВЫГОРАНИЯ)

***Ефимова Анастасия Сергеевна,***  
*Начальник Психологической службы*  
*Федеральное государственное автономное образовательное учреждения высшего образования*  
*Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники*  
*г. Томск, Российская Федерация*  
*anastasiia.s.efimova@tusur.ru*

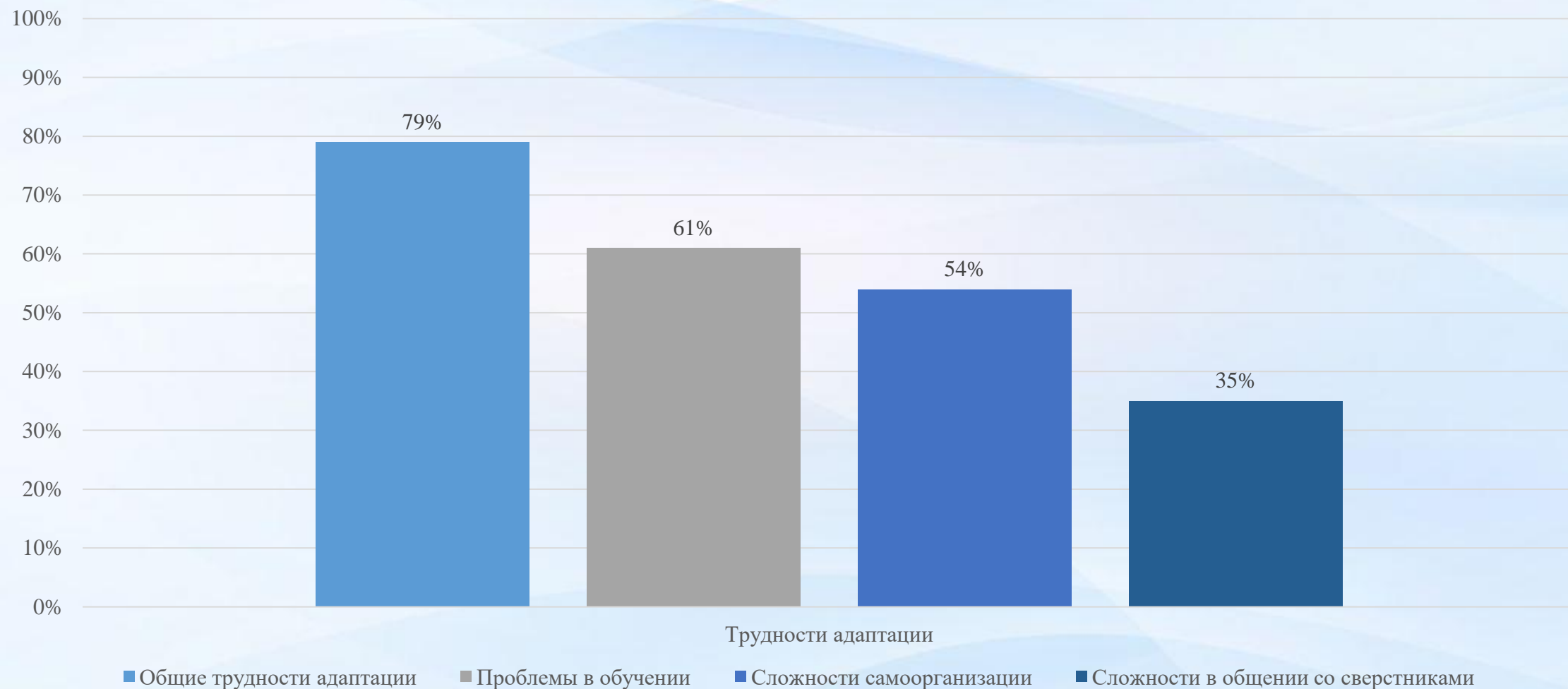
***Маркова Ольга Ивановна***  
*Начальник управления воспитательной работы*  
*Федеральное государственное автономное образовательное учреждения высшего образования*  
*Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники*  
*г. Томск, Российская Федерация*  
*olga.i.markova@tusur.ru*

# Актуальность

- По данным ВЦИОМ, 90% россиян в той или иной степени сталкиваются со стрессом, при этом 19% испытывают его регулярно, а опыт обращения за профессиональной психологической помощью имеют 15% опрошенных.
- По данным мониторинга ВШЭ, адреса кабинетов сотрудников психологической службы были указаны только на сайтах 64% вузов, а время их работы — у 46% вузов.
- Это подтверждает необходимость развития более доступных и вариативных форм психологического сопровождения студентов.



# Факторы, затрудняющие адаптацию в ВУЗе



# Эффективность методов сенсорной регуляции

- Современные исследования подтверждают потенциал мультисенсорных интервенций в снижении тревожности и стресса. Так, в исследовании с участием университетских студентов было показано, что как виртуальная реальность, так и иммерсивная мультисенсорная среда способствовали статистически значимому снижению тревожности и усилению чувства расслабления после взаимодействия со средой.
- В пилотном рандомизированном исследовании сенсорной комнаты у молодых взрослых также зафиксировано значимое улучшение показателей вегетативной саморегуляции по сравнению с контрольной группой, что позволяет рассматривать сенсорные пространства как перспективный неинвазивный инструмент поддержки психоэмоционального состояния.



## Методологические основы и этапы исследования эффективности использования методов сенсорной регуляции для студентов

База исследования: Практика применения методов сенсорной регуляции реализуется в Томском государственном университете систем управления и радиоэлектроники на базе сенсорного пространства «Будь в балансе»

Выборка: За период реализации практики в работу были включены 28 студента

Методы:

1. Диагностическое анкетирование (шкала тревожности Спилбергера),
2. Интервью в ходе индивидуальной работы со студентами,
3. Малые терапевтические группы,
4. Тренинг по методам саморегуляции,
5. Презентация сенсорных практик,
6. Использование визуального материала
7. Повторное анкетирование

## Результаты исследования эффективности использования методов сенсорной регуляции для студентов

- Данное пространство создано как безопасная и поддерживающая среда, позволяющая студентам снимать психоэмоциональное напряжение, восстанавливать психологическое равновесие и осваивать приемы саморегуляции.
- Использование сенсорного оборудования и специально организованных практик позволило расширить возможности психологической помощи и сделать ее более доступной для различных категорий обучающихся.
- Комплексный подход позволяет не только обеспечить краткосрочное снижение напряжения, но и сформировать у студентов практические навыки управления своим состоянием в повседневной жизни.

	Индивидуальные	Групповые
Консультации	28	4
Практики/занятия	28	0
Практики/занятия в сенсорном пространстве	28	12
Практики/занятия по методам саморегуляции	28	4

# Методы сенсорного воздействия и их эффективность



Их применение направлено на решение нескольких задач: снижение тревожности и стресса, профилактику эмоционального выгорания, повышение устойчивости к перегрузкам, развитие осознанности и улучшение адаптации студентов к образовательной среде.

**Особенно важно для студентов:** испытывающих трудности в адаптации, имеющих ограничения по здоровью, переживших психотравмирующие события или находящихся в состоянии хронического эмоционального перенапряжения

# Выводы по эмпирическому исследованию эффективности методов саморегуляции у студентов

- Практический опыт реализации данной работы показывает, что включение методов сенсорной регуляции в систему психологического сопровождения студентов способствует развитию в университете более гибкой и адресной модели поддержки обучающихся.
- Такая модель ориентирована на профилактику деструктивных явлений в молодежной среде, сохранение психологического здоровья, повышение адаптационного потенциала студентов и создание доступной поддерживающей среды в образовательной организации высшего образования.
- Таким образом, методы сенсорной регуляции могут рассматриваться как эффективный инструмент психологической профилактики и сопровождения студентов в условиях вуза.



## Источники:

1. Благополучие в образовании: современные исследования: сборник научных статей. М. : НИУ ВШЭ, Институт образования, 2024.
2. Брель Е. Ю., Колесник Т. О. Проектирование и организация работы сенсорных комнат (комнат психологической разгрузки, психологической регуляции) в психологических службах образовательных организаций высшего образования: методические рекомендации / [Брель Е. Ю., Колесник Т. О.] Москва: ФГБУ «Российская академия образования», 2025. URL: <https://rusacademedu.ru/wp-content/uploads/2025/07/sensornye-komnaty.pdf>
3. Камардина Т.В., Попович М.В., Концевая А.В., Зиновьева В.А., Усова Е.В., Драпкина О.М. Обоснованность включения комнат психологической разгрузки в корпоративные программы укрепления здоровья (по данным обзора литературы). Профилактическая медицина. 2023;26 (1):36–42. URL: <https://doi.org/10.17116/profmed20232601136>
4. Управление стрессом «Заземление», общение и свежий воздух — топ-3 народных рецептов борьбы со стрессом// ВЦИОМ, 2024. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/upravlenie-stressom?ysclid=mnfmio84pi809087328>
5. Что мешает первокурсникам адаптироваться к вузу// Российская газета - Экономика Северо-Запада: №235(8883), 2022. URL: <https://rg.ru/2022/10/18/reg-szfo/chto-meshaet-pervokursnikam-adaptirovatsia-k-vuzu.html>

Благодарим за внимание!