
УДК 37.016:796

**ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ И САМОРЕГУЛЯЦИЕЙ
У СТУДЕНТОВ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ**

Руппель Татьяна Владимировна

психолог, магистр психологии, Забайкальский государственный университет (Чита, Россия).

ORCID: 0009-0000-0802-6000

E-mail: ruppeltatana6@gmail.com,

Хоу Гуйвэнь

аспирант, Забайкальский государственный университет (Чита, Россия).

E-mail: 1209717489@qq.com

Ху Чжипэн

аспирант, Забайкальский государственный университет (Чита, Россия).

E-mail: 1343813425@qq.com

Кохан Сергей Тихонович

кандидат медицинских наук, доцент, директор регионального центра инклюзивного образова-ния, Забайкальский государственный университет (Чита, Россия).

ORCID: 0000-0003-1792-2856

E-mail: ispsmed@mail.ru.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL HEALTH AND SELF-REGULATION
IN STUDENTS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS**

Tatyana Vladimirovna Ruppel

Psychologist, Master of Psychology, Trans-Baikal State University (Chita, Russia).

ORCID: 0009-0000-0802-6000

E-mail: ruppeltatana6@gmail.com

Guiwen Hou

Postgraduate Student, Trans-Baikal State University (Chita, Russia).

E-mail: 1209717489@qq.com

Zhipeng Hu

Postgraduate Student, Trans-Baikal State University (Chita, Russia).

E-mail: 1343813425@qq.com

Sergey Tikhonovich Kokhan

MD, PhD, Associate Professor, Director of the Regional Center for Inclusive Education, Trans-Baikal State University (Chita, Russia).

ORCID: 0000-0003-1792-2856

E-mail: ispsmed@mail.ru.

Следует цитировать / Citation:

Руппель Т.В., Хоу Гуйвэнь, Ху Чжипэн, Кохан С.Т. Взаимосвязь между психическим здоровьем и саморегуляцией у студентов с особыми образовательными потребностями // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2025. 4 (40). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)4.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)4.03)

Ruppel T.V., Guiwen Hou, Zhipeng Hu Kokhan S.T. (2025). The relationship between mental health and self-regulation in students with special educational needs Health, physical culture and sports, 4 (40). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)4.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)4.03)

Поступило в редакцию / Submitted 13.11.2025

Принято к публикации / Accepted 14.12.2025

Аннотация. В статье рассматриваются корреляционные связи между психическим здоровьем и саморегуляцией у студентов с особыми образовательными потребностями (ООП) в колледжах Китая. Исследование выявило, что саморегуляция оказывает значительное влияние на психическое здоровье студентов с ООП. В частности, более высокий уровень саморегуляции связан с лучшим психическим здоровьем, а дисгармония между «Я» и опытом, а также ригидность «Я» связаны с ухудшением психического здоровья. Результаты исследования подчеркивают важность развития саморегуляции у студентов с ООП для улучшения их психического здоровья и адаптации.

Ключевые слова: психическое здоровье, особые образовательные потребности, колледж, социальная адаптация, студент.

Abstract. This article examines the correlations between mental health and self-regulation in students with special educational needs (SEN) in colleges in China. The study found that self-regulation has a significant impact on the mental health of students with SEN. Specifically, higher levels of self-regulation are associated with better mental health, while a lack of harmony between self and experience, as well as self-rigidity, are associated with poorer mental health. The study's findings highlight the importance of developing self-regulation in students with SEN to improve their mental health and adaptation.

Keywords: mental health, special educational needs, college, social adaptation, student.

Введение. Приоритетной задачей в образовательной политике Китая является определение, в долгосрочной перспективе, вектора развития образования в стране, включая и инклюзивные направления (Жунвэй Ву, 2022). Государство уделяет внимание на возможность получения образования и приобретения профессии студентами с особыми образовательными потребностями (ООП), обучающихся в колледжах и университетах. Работа для всех образовательных учреждений заключается в предоставлении качественного инклюзивного образования, сохранения и повышении уровня психического и физического здоровья у данной категории молодежи. Обучение в колледжах, как правило, проходят студенты с ООП, имеющие сенсорные ограничения (слух/зрение) и различные виды нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Исследования китайских авторов показывают, что уровень психического здоровья у студентов с ООП гораздо ниже по сравнению с нормотипичными учащимися. Так, психологические особенности у студентов с нарушением зрения реально проявлялись в эмоциональной неустойчивости, проблеме в самостоятельных действиях и принятии решений, низкой адаптацией и социальных навыков, сниженной самооценке. У студентов с нарушением слуха психологические характеристики проявлялись в наличии фобий, страхов, чувства веры в себя], а у лиц с нарушением ОДА — в нерешительности, низкой самоуверенности в себе, ранимости, боязни участвовать в новых проектах (Ло Чуаньянь, Сюн Лян, 2023).

Таким образом, авторы указывают, что основными источниками психологических проблем учащихся колледжей с ООП есть: недостаток уверенности в себе, низкой адаптацией в условиях учебного заведения и недостатке социальных и коммуникативных навыков. Ли Цзоцзошань и др. считают, что психическое здоровье лиц с нарушением здоровья - это состояние, при котором данная категория граждан, при наличии благоприятных внутренних и внешних условий, способны поддерживать согласованность протекание различных психических процессов, соответствующие реальности и относительной стабильности личности (Li Zuoshan, 2011, Mischenko, 2020).

Многие исследователи указывают на важность влияния внешней среды и внутренних условий на уровень психического здоровья человека, что выражается в здоровой личности, положительных и стабильных эмоциях, устойчивых адаптационных возможностях и др. имеющиеся исследования показывают, что на психическое здоровье лиц с ограниченными возможностями влияют различные факторы: демографические, наследственные, социальные, и психологические. Психологические факторы особо влияют на уровень психического здоровья у лиц с нарушением здоровья, среди которых саморегуляция заслуживает повышенный интерес.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия личности на самого себя путем слов и мысленных образов, но если между различными самоощущениями возникает конфликт или противоречие, личность испытывает психическое напряжение и волнение, тревогу, что, в последующем, приводит к различным психическим проблемам (Ли Баоли, 2021).

Доказано, что люди с высоким уровнем саморегуляции имеют высокие межличностные отношения и уровень адаптации во внешней среде, а у людей с низким уровнем саморегуляции регистрируются более выраженные негативные эмоции и социальный дискомфорт (Вэй Яоян, 2023, Цинь Чжэжэ, Цзян Пин, У Саньмэй, 2024, Romanova, 2024). Таким образом, результаты китайских исследователей указывают, что саморегуляция является базой формирования здоровой личности, способности к социальной адаптации и положительным эмоциям (Го Цзяньгун, 2017, Ху Чжихай, Лю Цянь, 2020, Mischenko, 2021, Romanova, 2022).

Цель данного исследования ориентировано на изучение влияния саморегуляции на психическое здоровье у студенческой молодежи с ООП, обучающейся в колледжах КНР.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 133 студента из колледжей провинции Хэйлунцзян, КНР, имеющие ограничения по здоровью: нарушение зрения — 44 чел., слуха — 38 чел. и ОДА — 51 чел. Средний возраст респондентов составил 21,15±1,9 лет, из них девушек- 82 чел., юношей — 51 чел. Вопросы составленной анкеты включали социально-демографические и аналитические данные.

Исследования включали: «Шкала саморегуляции», Ван Дэнфэн (1994) состоящая из 35 пунктов, включающая три субшкалы: дисгармония между «Я» и опытом, ригидность «Я», гибкость «Я» и «Шкала психического здоровья лиц с ограниченными возможностями здоровья», разработанная Ли Цзоцзошань и др. (2011). Данная шкала состоит из 5 субшкал: межличностная гармония и социальная адаптация, позитивная Я - концепция, переживание счастья, удовлетворенность дружбой, удовлетворенность от работы. Для оценки полученных результатов использовалась 5- балльная шкала Лайкерта: 1- «совершенно не соответствует», 5 — «полностью соответствует». Наиболее высокий балл означал более высокий уровень психического здоровья. Анкетирование проводилось добровольно с согласия респондентов.

Результаты. Для исследования полученных результатов различий и дальнейшего сравнения, анализа уровня психического здоровья и саморегуляции в трех группах, имеющих ограничения по здоровью, применяли статистическое программное обеспечение SPSS 21.0.

При исследовании различий в саморегуляции и психическом здоровье у студентов колледжей трех исследуемых групп с различными видами инвалидности установлены существенные различия в уровне психического здоровья ($F=2,57$, $P<0,05$), однако различия в уровне саморегуляции ($F=2,37$, $P>0,05$), в гибкости ($F=1,22$, $P>0,05$), в ригидности «Я» ($F=1,41$, $P>0,05$) отсутствовали. Имеются значительные различия в дисгармонии между «Я» и опытом ($F=3,07$, $P>0,05$). Следующий этап исследования показал на имеющиеся различия в уровне психического здоровья между студентами сенсорной патологии (зрения и слуха) ($P<0,05$), уровень саморегуляции у респондентов трех исследуемых групп не большой ($P>0,05$), в отличие от имеющихся достоверных различий в дисгармонии между «Я» и опытом между студентами с нарушениями слуха и ОДА ($P<0,05$).

Коэффициенты корреляции общего балла саморегуляции и ее факторов с психическим здоровьем у исследуемых студентов колледжей показали существенную отрицательную корреляцию психического здоровья с дисгармонией между «Я» (— 0,589, $P<0,05$) и опытом и ригидностью «Я» (— 0,507, $P<0,05$). Чем выше степень дисгармонии между «Я» и опытом, тем труднее студентам с ООП давать объективную самооценку, а высокая ригидность «Я» не способствует развитию широкого круга интересов, включения новых форматов общения, что, в конечном итоге, обостряет психологические проблемы.

Результаты исследования выявили положительную корреляцию психического здоровья с саморегуляцией (0,587, $P<0,05$) и гибкостью «Я» (0,567, $P<0,05$). Студенты с высокой саморегуляцией из трех исследуемых групп ощущают более позитивные эмоции, возможность к социальной адаптации, а высокая гибкость «Я» позволяет своевременно регулировать свои эмоции и поведение, уменьшая тревогу, волнение и беспокойство, вызванные неуверенностью и сомнениями.

Уровень саморегуляции у исследуемых студентов колледжей с различными группами инвалидности не имеет четких различий, так как зачастую все учащиеся с ООП испытывают психологические трудности в процессе адаптации и социализации в учебный период [10]. Естественно, эти общие психологические проблемы становятся основными факторами, непосредственно, влияющими на саморегуляцию. Студенты с ООП опасаются привлекать к себе внимание, испытывая неудобства и напряжение, что снижает процесс адаптации и коммуникации со сверстниками, при этом, в последующем вызывая негативные эмоции. Формирование их социальных навыков снижено из-за имеющихся трудностей правильно оценить свои поступки и действия, эти студенты склонны маскировать свою внутреннюю

заниженную самооценку чрезмерной самоуверенностью, что неблагоприятно сказывается на их самопознании и самооценке (Ду Яньфэй, Чжан Хунцзе, 2022).

Дисгармония между «Я» и опытом у студентов с нарушением слуха ниже, чем у студентов с ОДА. У слабослышащих и глухих студентов более четкая идентичность, взвешенная и объективная самооценка и самоидентичность, в отличие от студентов с ОДА, которые более зависимы от внешней помощи, нуждаясь в сопровождении и без которой, приходит чувство растерянности и обездвижения. Таким образом, сравнительные данные различий в двух группах, указывают на более низкую дисгармонию между «Я» и опытом у студентов с нарушением слуха.

Выводы. Полученные результаты исследования указывают на то, что саморегуляция, дисгармония между «Я» и опытом, гибкость «Я», ригидность «Я» имеют значимое прогностическое влияние на психическое здоровье студентов колледжей, имеющих ООП. Психическое здоровье исследуемых студентов имеет значимую положительную корреляцию с саморегуляцией и гибкостью «Я» и значимую отрицательную корреляцию с дисгармонией между «Я» и опытом, а также с ригидностью «Я». Рост уровня саморегуляции может стимулировать улучшение психического здоровья, тем самым улучшая психофизическое развитие студентов с ООП. Важной задачей, стоящей перед администрациями колледжей, заключается в создании инклюзивной среды для удовлетворения образовательных и разнообразных потребностей, с учетом индивидуальных особенностей и возможностей для всех обучающихся студентов с ООП.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Ван Дэнфе. Разработка шкалы саморегуляции [J]. Китайский журнал клинической психологии, 1994(1):19-22.

Вэй Яоян, Ван Янь. Взаимосвязь психологической адаптации и чувства безопасности у студентов университетов: посредническая роль саморегуляции [J]. Журнал психиатрии, 2023(3):251-254

Го Цзяньгун. Исследование взаимосвязи стилей родительского воспитания, саморегуляции и социальной адаптации у студентов университетов [D]. Наньчун: Западно-Китайский педагогический университет, 2017:15-17.

Ду Яньфэй, Чжан Хунцзе. Исследование вмешательства группового консультирования для повышения саморегуляции у студентов с нарушениями зрения. [J]. Современное специальное образование, 2022(6):8-12

Жунвэй Ву. История высшего инклюзивного образования в Китае и особенности государственной политики в этой области // Высшее образование сегодня. 2022. DOI:10.18137/РПУ.ХЭТ.22.05-06.П.0112

Ли Баоли. Исследование взаимосвязи психического здоровья и саморегуляции у студентов университетов [J]. Вопросы и исследования, 2021 (11):145-146

Ло Чуаньянь. Исследование вмешательства на основе теории надежды в карьерную адаптируемость учащихся средней профессиональной школы с нарушениями слуха [D]. Хуайбэй: Хуайбэйский педагогический университет, 2023:31-34

Сюн Лян. Исследование эффективности группового консультирования в повышении уверенности учащихся специального среднего профессионального образования в нарушениями ОДА [D]. Чанша: Хунаньский педагогический университет, 2021:2-4

Тао Жуйюань. Исследование факторов, связанных с физической активностью детей и подростков с нарушениями зрения [D]. Шанхай: Шанхайский университет спорта, 2022:22-24.

Ху Чжихай, Лю Цянь. Межличностная отчужденность и нарциссизм у студентов университетов: посредническая роль стратегий совладания [J]. Вестник Хуаншаньского университета, 2023(6):126-129

Цинь Чжэчжэ, Цзян Пин, У Саньмэй. Анализ влияния саморегуляции на психическое здоровье студентов профессиональных колледжей на основе терапии реальностью: опосредованный эффект с модерацией [V]. Вестник Гуандунского колледжа легкой промышленности, 2024(1):32-40.

Чжу Юэ, Шэнь Имо, Чжоу Ся и др. Условная процессуальная модель влияния негативных эмоций на психическое здоровье во время эпидемии COVID-19: регулирующая роль межличностной отчужденности [J]. Вестник Юго-Западного университета (естественные науки), 2029(5):32-40

Юй Цзиньпин. Исследование проблем автономии учащихся средней профессиональной школы для слепых с точки зрения воплощенного познания и стратегий их решения [D]. Гуанчжоу: Гуанчжоуский университет, 2017:18-20

An innovative package of training techniques effectiveness in Taekwondo / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. Suppl. 6. – P. 3214-3221. – DOI 10.7752/jpes.2021.s6427.

Cardiorespiratory and anthropometric parameters in athletes across various sports / E. Romanova, A. Vorozheikin, A. Metalnikov [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 8. – P. 1868-1874. – DOI 10.7752/jpes.2024.08207. – EDN GLQFZS.

Comprehensive program for flat foot and posture disorders prevention by means of physical education in 6-year-old children / E. Romanova, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22, No. 11. – P. 2655-2662. – DOI 10.7752/jpes.2022.11337.

Pilates program use for high school girls' additional physical education / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20, No. 6. – P. 3485–3490. – DOI 10.7752/jpes.2020.06470.

Li Zuoshan, Huang Xiaoqin, Ye Mei, et al. (2011). Preliminary Development of a Mental Health Scale for Disabled Persons/ Journal of Chongqing Normal University (Natural Science Edition), (3), 79–84

REFERENCES

An innovative package of training techniques effectiveness in Taekwondo / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. Suppl. 6. – P. 3214–3221. – DOI 10.7752/jpes.2021.s6427.

Cardiorespiratory and anthropometric parameters in athletes across various sports / E. Romanova, A. Vorozheikin, A. Metalnikov [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 8. – P. 1868–1874. – DOI 10.7752/jpes.2024.08207. – EDN GLQFZS.

Comprehensive program for flat foot and posture disorders prevention by means of physical education in 6-year-old children / E. Romanova, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22, No. 11. – P. 2655–2662. – DOI 10.7752/jpes.2022.11337.

Du Yanfei, Zhang Hongjie. A study of group counseling intervention to enhance self-regulation of visually impaired students. [J]. Modern special education, 2022(6):8–12.

Guo Jiangong. A study on the relationship between parenting styles, self-regulation, and social adjustment in university students [D]. Nanchong: West China Normal University, 2017:15–17.

Hu Zhihai, Liu Qian. Interpersonal Alienation and Narcissism in University Students: The Mediating Role of Coping Strategies [J]. Bulletin of Huangshan University, 2023(6):126–129.

Li Baoli. A study on the relationship between mental health and self-regulation in university students [J]. Issues and research, 2021 (11):145–146.

Li Zuoshan, Huang Xiaoqin, Ye Mei, et al. (2011). Preliminary Development of a Mental Health Scale for Disabled Persons. Journal of Chongqing Normal University (Natural Science Edition), (3), 79–84.

Luo Chuanyang. A study of intervention based on hope theory on career adaptability of secondary vocational school students with hearing impairments [D]. Huaibei: Huaibei Normal University, 2023:31–34.

Pilates program use for high school girls' additional physical education / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20, No. 6. – P. 3485–3490. – DOI 10.7752/jpes.2020.06470.

Qin Zhezhe, Jiang Ping, Wu Sanmei. Analysis of the Effect of Self-Regulation on Mental Health of Vocational College Students Based on Reality Therapy: A Moderated Indirect Effect [V]. Bulletin of Guangdong College of Light Industry, 2024(1):32–40.

Rongwei Wu. The history of higher inclusive education in China and the features of public policy in this area // Higher education today. 2022. DOI:10.18137/PHY.XЭТ.22.05-06.П.0112.

Tao Ruiyuan. A Study on the Factors Associated with Physical Activity of Children and Adolescents with Visual Impairments [D]. Shanghai: Shanghai Sport University, 2022:22–24.

Wang Dengfe. Development of the self-regulation scale [J]. Chinese Journal of Clinical Psychology, 1994(1):19–22.

Wei Yaoyang, Wang Yan. The relationship between psychological adjustment and sense of security in university students: The mediating role of self-regulation [J]. Journal of Psychiatry, 2023(3):251–254.

Xiong Liang. A Study on the Effectiveness of Group Counseling in Improving the Confidence of Students with Musculoskeletal Disabilities in Specialized Secondary Vocational Education [D]. Changsha: Hunan Normal University, 2021:2–4.

Yu Jinping. A study on the autonomy problems of students in a secondary vocational school for the blind from the perspective of embodied cognition and their solution strategies [D]. Guangzhou: Guangzhou University, 2017:18–20.

Zhu Yue, Shen Yimo, Zhou Xia, et al. Conditional process model of the impact of negative emotions on mental health during the COVID-19 epidemic: the moderating role of interpersonal detachment [J]. Bulletin of Southwest University (Natural Sciences), 2029(5):32–40.