

# **Взаимосвязь хатха-йоги, психологических консультаций, стресса у женщин Мариуполя**

Проект Маштаковой Светланы Васильевны, магистрантки МГУ имени А.И. Куинджи

Руководитель научный: Рынгач Елена Владимировна,  
ст. преподаватель, научный сотрудник МГУ имени А.И. Куинджи

## **Что мы исследуем?**

**Влияние хатха-йоги и психологических консультаций  
на стрессоустойчивость женщин**

# ЧЕМУ УДЕЛЯЕМ ВНИМАНИЕ В ПРОЕКТЕ?

Лонгтитюдное исследование на женщинах г. Мариуполя в возрасте 25-45 лет: на протяжении двух лет производить отслеживание за уровнем стрессоустойчивости. Факторами влияния на результаты являются: у одной группы - занятия по хатха-йоге не менее 2 раз в неделю по 60 минут и регулярные индивидуальные психологические консультации (не менее 1 раза в неделю по 60 минут) - у другой группы. Сравнить данные (уровень стрессоустойчивости по "Тесту на стрессоустойчивость Ю.В. Щербатых") испытуемых через 1 и 2 года с начала исследования.

## **НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ**

Проведены научные исследования по изучению стрессоустойчивости у женщин г. Мариуполя (ДНР). Выявлены взаимосвязи между получением психологической консультации, хатха-йогой и стрессоустойчивостью. Результаты презентованы в цикле научных публикаций.

# **КОНКУРЕНТНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОДУКТА**

Исследование позволит найти эффективный способ преодоления стресса для женщин, которые пережили стресс после СВО в г. Мариуполе

# **В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИМУТ УЧАСТИЕ ЖЕНЩИНЫ Г.МАРИУПОЛЯ**

В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИМУТ УЧАСТИЕ ДВЕ ГРУППЫ ЖЕНЩИН:

- 1) ПРАКТИКУЮЩИЕ ХАТХА-ЙОГУ НЕ МЕНЕЕ 2 РАЗ В НЕДЕЛЮ ПО 60 МИНУТ
- 2) ТЕ, КТО ПОЛУЧАЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ НЕ РЕЖЕ 1 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 60 МИНУТ.

**ПО ИТОГУ ИССЛЕДОВАНИЯ БУДУТ СОБРАНЫ  
ДАННЫЕ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДИКИ  
«ТЕСТ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ»  
Ю.В. ЩЕРБАТЫХ**

ТАКЖЕ ОПРОС ПО МЕТОДИКЕ ПРОВОДИТСЯ: НА ВХОДЕ В ИССЛЕДОВАНИЕ, ЧЕРЕЗ 3,  
6, 12, 18, 24 МЕСЯЦА ОТ НАЧАЛА ИССЛЕДОВАНИЯ. ФИНАЛЬНОЕ ИТОГОВОЕ  
ТЕСТИРОВАНИЕ.

**Итогом нашего исследования будет**

**СОЗДАНИЕ ПОСОБИЯ САМОПОМОЩИ НА ОСНОВЕ ДАННЫХ ИЗ  
ИССЛЕДОВАНИЯ. С ПРИМЕНЕНИЕМ ДАННЫХ ИЗ ХАТХА-ЙОГИ И  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПРИ СТРЕССЕ**

**АВТОРОМ ПОСОБИЯ БУДЕТ СВЕТЛАНА МАШТАКОВА (АВТОР ДВУХ КНИГ 2018  
И 2020 ГГ. ИЗДАНИЯ).**