

The effectiveness of art therapy has been empirically proven by a number of studies [1].

### **Conclusion**

Thus, art therapy is an effective way to correct the anxiety of older preschoolers. To achieve a therapeutic effect, the psychologist must carefully select the program of classes taking into account the needs of a specific group of children. A wide field of creative possibilities, a large selection of inexpensive tools and materials for classes with high information content and effectiveness of art therapy make it comfortable to conduct for a psychologist and interesting for children. By the end of the course, children, as a rule, are not only less anxious, but also able to understand and correctly express their emotions, establish contact with others, and vent negative energy through creativity. In general, children become more relaxed and quiet, they are active and explore new things with curiosity, easily find common language with peers and behave in a friendly way.

The question of the time frame and frequency of classes remains unexplored: some psychologists say that the lesson should not exceed thirty minutes twice a week, and some, on the contrary, say that the child can study until he wants to finish (1.5-2 hours), but once a week is enough. Educational activities are also an important aspect of the problem, because many parents do not know about the existence of such a problem and how to solve it.

### **References:**

1. Vardanyan, Yu. V. Development of the emotional-favorable mood of younger schoolchildren by means of art therapy / Yu. V. Vardanyan, N. V. Fomina // Problems of modern pedagogical education. – 2019. – № 62 (4). – P. 249-252.
2. Edikhanov Yu.M. The possibilities of art therapy in overcoming children's fears / Yu.M. Edikhanov, L.A. Bagaeva // Scientific and methodological electronic journal CONCEPT. – 2017. – № 10. – P. 53-58.
3. Krivoshapkina Yu.G. Complex program of correction of anxiety in children of primary school age / Yu.G. Krivoshapkina, V.V. Nakhodkin // Innovative aspects of the development of science and technology. – 2020. – №2.
4. Magomedova, M. K. Artpedagogy and non-traditional drawing techniques in the creative development of preschoolers / M. K. Magomedova. // Izvestiya Dagestanskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Psychological and pedagogical sciences. - 2017. – Vol. 11. – № 3. – P. 63-67.
5. Nurieva, A.R. Art-therapy in work with preschool children / A.R. Nurieva, F.S. Gazizova, T.N. Galich // Problems of modern pedagogical education. – 2018. – № 61. – P. 142-145

УДК 159.9.072

**Игонькина А.В., Алферова И.С.**

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ  
ВТОРЫХ КУРСОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАЗНЫХ ФОРМАХ  
ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ**

Кафедра клинической психологии и педагогики  
Уральский государственный медицинский университет  
Екатеринбург, Российская Федерация

**Igonkina A.V., Alferova I.S.**

**RESEARCH OF PSYCHOLOGICAL STRESS AMONG SECOND-YEAR  
STUDENTS STUDYING IN DIFFERENT FORMS OF EDUCATIONAL  
ORGANIZATION**

Department of Clinical Psychology and Pedagogy  
Ural state medical university  
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: [asya.way.2001@gmail.com](mailto:asya.way.2001@gmail.com)

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию влияние формы учебной деятельности человека на его состояние на материале исследования уровня психологического стресса у студентов.

**Annotation.** The article is devoted to the study of the influence of the form of educational activity of a person on his condition based on the material of the study of the level of psychological stress among students.

**Ключевые слова:** психологический стресс, студенты, пандемия covid-19, дистанционное обучение, юношеский возраст.

**Key words:** psychological stress, students, covid-19 pandemic, distance learning.

**Введение**

В связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой на сегодняшний день возросла напряженность и непредсказуемость в жизни и деятельности людей, и как следствие усилилась частота возникновения негативных эмоций, сильных переживаний, а также перенапряжение физических и психических функций.

Большинство студентов очной формы обучения сейчас вынуждены учиться в удаленной или смешанной (очно-дистанционной) форме. Дистанционное обучение существенно отличается от традиционных форм обучения тем, что учебная деятельность полностью стала опосредованной компьютерными технологиями, и она характеризуется иным рядом психологических особенностей по сравнению с другими формами обучения. Те же привычные нам стрессовые факторы обучения как периоды экзаменов, этапы социальной адаптации, этапы личностного самоопределения в период дистанционного обучения усиливаются из-за психологических феноменов,

связанных с саморегуляцией и адаптацией человека. Поэтому возникает необходимость в детальном изучении стресса.

Длительное воздействие стрессовых факторов и не умение справиться со сложившейся ситуацией может привести к снижению эффективности и качества учебы. На этом фоне возникнут нарушения сна и аппетита, депрессия, склонность к аддиктивному поведению и многое другое, [1]. Сильная ориентации на переживание настоящего, высокая мотивация достижений, монотонность деятельности вытесняют из сознания студента возможные опасения, связанные с последствиями длительного стресса.

**Цель исследования** – оценить и сопоставить показатели стресса у студентов с разными формами обучения.

#### **Материалы и методы исследования**

Исследование проводилось на базе трех высших учебных заведений: Уральского государственного архитектурно-художественного университета; Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина и Магнитогорской государственной консерватории им. М.И. Глинки. Выборку составили студенты вторых курсов, общее количество – 54 человек (100%). Среди них юношей – 10 человек (18,5 %), девушек – 44 человек (81,5 %). Возрастная категория: от 18 лет до 22 лет.

Использовалась методика «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой [2].

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

На первом этапе была проведена диагностика стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях.

В ходе обработки данных, полученных при тестировании всех студентов-второкурсников по методике «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона, адаптация. Н.Е. Водопьяновой, получены следующие результаты: у 57,4% респондентов (31 человек) выявлен средний уровень стресса. Они могут предотвращать стрессовые ситуации, но не всегда так, как хотелось бы, иногда попадают под негативное влияние стресса. У 27,8% опрошенных (15 человек) выявлен низкий уровень стресса. Иными словами, такие люди умеют контролировать свои эмоции, не подвержены частым сменам настроения и редко испытывают стрессовое состояние во время учебы. У 14,8% студентов (8 человека) выявлен высокий уровень стресса. Это указывает на то, что студенты подвержены стрессу или же находились в стрессовом состоянии во время тестирования.

Далее мы рассмотрели данные относительной каждой группы студентов. Полученные результаты студентов (18 человек), обучающихся на дистанционном обучении, дали следующие результаты: у 9 человек (50% респондентов) выявлен средний уровень стресса. У 44,5% опрошенных (8 человек) выявлен низкий уровень стресса. У 5,5% студентов (1 человек) выявлен высокий уровень стресса. Мы видим, что одна половина студентов, обучающихся в дистанционной форме испытывают стресс или же находились в

стрессовом состоянии во время тестирования, а другая – не подвержена стрессу. На основе данных, мы можем сказать, что часть студентов (44,5%) сумела адаптироваться к новой форме обучения или обладает способностью преодоления стресса, а другая (50%) – нет. Студенты, которые не смогли адаптироваться, имеют высокие показатели состояния напряженности и крайней взволнованности, неорганизованности и усталости.

Схожие результаты имеет группа студентов, обучающихся в очной форме. У 55,6% (10 человек) студентов очного обучения был выявлен средний уровень стресса, у 38,9% (7 человек) низкий уровень стресса, и у 5,5% (1 человек) высокий уровень.

Данные группы студентов имеет высокие показатели таких стрессовых ощущений, как: напряжённость, усталость, потеря сосредоточенности и взволнованности, что обычно свойственно учебному стрессу, [4].

Обучающиеся по смешенной системе (18 человек) дали следующие результаты: средний уровень стресса у 66,7% (12 человек), высокий уровень стресса у 33,3% (6 человек), низкий у 0% обследуемых (0 человек). Результаты гласят о том, студенты испытывают регулярный стресс, так как отсутствуют респонденты с низким уровнем стресса. Высокие показатели стрессовых ощущений (напряженность, перегруженности, физическое недомогание, поглощение мрачными мыслями, изученность тревожными состояниями, нарушенный режим сна) свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, о необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, и даже изменения стиля жизни.

Для определения значимых различий между описанными группами был использован однофакторный дисперсионный анализ с последующим расчетом критерия Шефе. Он позволил выявить, что не все выделенные нами показатели групп значимо различаются, а лишь показатели групп студентов смешанного и дистанционного обучения ( $4,1 > 3,2$  при  $p \leq 0,01$ ). При этом различия между очным и дистанционным незначительны. Это говорит нам о сильном влиянии смешанного ритма обучения на стрессовые ощущения в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях.

### **Выводы**

Влияние смешанного обучения на состояние студентов проявляется в статистически достоверном различии условий, т.е. средний уровень стресса при условии смешанного обучения выше, чем при условии дистанционного или очного (при  $p \leq 0,01$ ).

Несмотря на то, что студенты очных и дистанционных форм оказались в непривычной ситуации, где они должны адаптироваться к новым условиям жизни, преодолевать новые трудности, они немного реже подвержены нервному напряжению и стрессу. Мы можем предположить, что это связано с тем, что обучение у студентов очного и дистанционного обучения проходит в стабильном, уже привычном им, режиме.

Практическая значимость результатов исследования определяется возможностью предупреждения стрессонеустойчивого поведения у студентов для целенаправленного развития учебных условий и психологической поддержки студентов группы риска.

**Список литературы:**

1. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р.Лазарус. – СПб.: Медицина, 1970. – 232 с.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 420 с.
3. Психология стресса: учеб. Пособие для студ. вузов / под ред. Т.А. Серебрякова. – Н.Новгород: ВГИПУ, 2007. – 143 с.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

УДК 159.9.072.432

**Казаков Е.П., Баженова Д.Д., Устинова Н.А.**  
**НАСИЛИЕ В ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЯХ: НА**  
**ПРИМЕРЕ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Кафедра клинической психологии и педагогики  
Уральский государственный медицинский университет  
Екатеринбург, Российская Федерация

**Kazakov E.P., Bazhenova D.D., Ustinova N.A.**  
**VIOLENCE IN PARENT-CHILD RELATIONSHIPS: A CASE STUDY OF**  
**PRESCHOOL AGE**

Department of clinical psychology and pedagogy  
Ural State Medical University  
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: da.bazhenova@ya.ru

**Аннотация.** В данной статье представлены результаты исследования наличия и проявления признаков психологического насилия со стороны родителей на детей дошкольного возраста. Исследуются отношение родителей к своим детям с помощью методики диагностики родительских отношений А.Я. Варга, В.В. Столин. В результате интерпретации полученных сведений, были выявлены общие тенденции в детско-родительских отношениях характерные данному возрасту.

**Annotation.** This article presents the results of research on the presence and manifestation of the signs of psychological abuse by parents on preschool children. The attitude of parents to their children is investigated using the method of diagnosing parental relationships by A. Varga, V.V. Stolin. As a result of the interpretation of the