

Тема: Арт-терапия, как средство профилактики стресса среди студентов НАО “МУС”

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

Докладчик: Акказыкызы Ж. студентка 5 курса
Абрешова А.Б., Сейтказина Б.С. — студентки 3 курса факультета «Медицина»

НАО «Медицинский Университет Семей»
Республика Казахстан, г. Семей

План



Актуальность



**Материалы и
методы
исследование**



Выводы



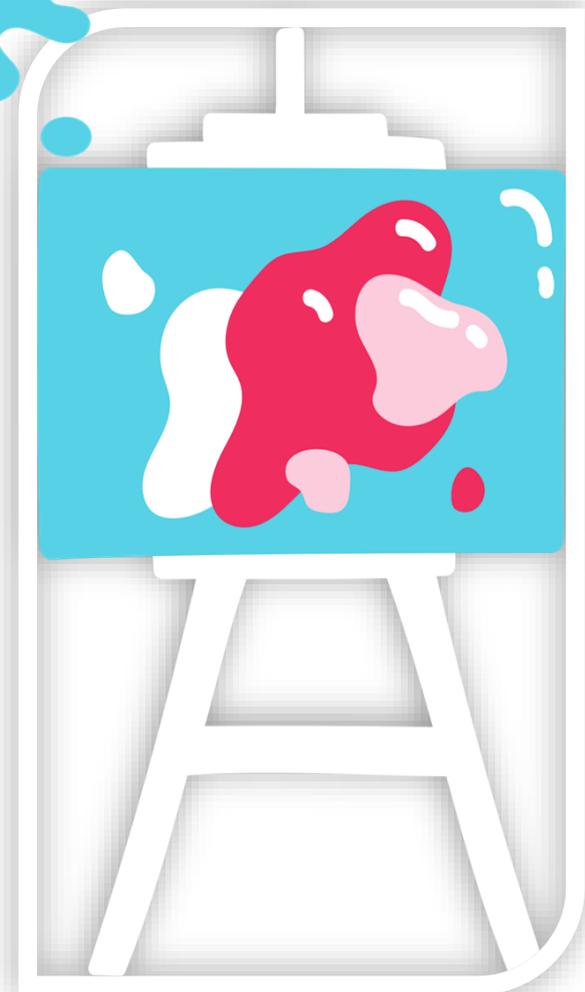
Цель работы



**Результаты
исследования**

Актуальность

Рост уровня стресса в обществе требует эффективных психотерапевтических подходов. Арт-терапия, благодаря влиянию современного искусства — цифровых технологий, фотографии и рисунка — приобретает новые формы, более близкие современному человеку. Исследования показывают, что участие в творческом процессе с использованием цифровых и визуальных средств снижает тревожность и способствует эмоциональной регуляции. Она также доказала эффективность в работе с тревожными состояниями, помогая выражать и осмысливать внутренние переживания. Таким образом, интеграция современных художественных форм делает арт-терапию актуальным и перспективным методом борьбы со стрессом. Актуальность темы также обусловлена необходимостью разработки немедикаментозных, доступных и эффективных методов борьбы со стрессом в медицинском образовании, где высокие требования сочетаются с дефицитом времени на личностное восстановление. Результаты исследования могут быть полезны кураторам учебных групп, психологам вузов и организаторам программ по охране психического здоровья студентов.



Введение



Современное медицинское образование характеризуется высокой интенсивностью учебной нагрузки, необходимостью усвоения большого объема информации, а также ранним вовлечением студентов в клиническую практику. Эти факторы, на фоне высокой ответственности будущей профессии, способствуют развитию хронического стресса, эмоционального выгорания и тревожных расстройств среди студентов-медиков. По данным исследований, более 60% обучающихся в медицинских вузах испытывают повышенный уровень стресса, что негативно влияет на их академическую успеваемость, психологическое благополучие и профессиональное становление.

В связи с этим особую актуальность приобретает поиск эффективных методов профилактики стресса, которые могли бы быть интегрированы в образовательный процесс без значительных временных и ресурсных затрат. Одним из перспективных направлений является арт-терапия – психотерапевтический подход, использующий творчество для выражения эмоций, снижения напряжения и развития копинг-стратегий. Арт-терапия обладает рядом преимуществ:

- не требует специальных художественных навыков, что делает ее доступной для всех студентов;
- способствует эмоциональной разрядке через невербальное выражение переживаний;
- активизирует когнитивные и креативные ресурсы, помогая переключиться с академического стресса на продуктивную деятельность;
- может применяться в групповом формате, укрепляя социальные связи и взаимную поддержку среди студентов.

Цель данной статьи – анализ потенциала арт-терапии как средства профилактики стресса среди студентов медицинских вузов, а также обзор практических аспектов ее внедрения в образовательную среду. В работе рассматриваются:

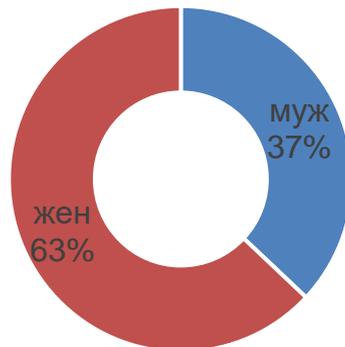
- научные исследования, подтверждающие эффективность арт-терапевтических методик в снижении стресса;
- основные техники (рисунок, мандалы, коллажи, лепка), применимые в условиях вуза;
- рекомендации по интеграции арт-терапии в программы психологической поддержки студентов.



Объектом настоящего исследования выступают стрессовые состояния и психо-эмоциональные нарушения у студентов медицинских специальностей НАО "Медицинский университет Семей", возникающие в условиях интенсивной учебной нагрузки и клинической практики.

- - Студенты 1–5 курсов НАО «МУС» (возраст 18–29 года).
- - Выборка: 80 человек (добровольное участие).

Соотношение по полу: 63% -женский пол, 37%-мужской.



Объекты и методы исследования

1. Анкетирование (анонимное, Google Forms или бумажный вариант).

- 1 этап (до арт-терапии): Шкала эмоционального выгорания (MBI-SS, адаптированная для студентов).
- - Опросник уровня тревожности (шкала Спилбергера-Ханина).
- Вопросы о самооценке, уровне стресса и удовлетворенности учебной.
- 2 этап (после 4–6 сессий арт-терапии): Повторное анкетирование с аналогичными вопросами открытые вопросы об изменениях в состоянии.

2. Арт-терапевтические методики:

- - Свободное рисование (выплеск эмоций).
- - Мандалы (снижение тревожности).
- - Коллажи (визуализация целей и ресурсов).



Результаты и их обсуждение:

Результаты анкетирования до и после проведения арт-терапевтических сессий показали положительную динамику в психоэмоциональном состоянии студентов. Наиболее выраженные изменения зафиксированы по следующим направлениям:

Количественные результаты:

1. Эмоциональное выгорание (шкала MBI-SS):

- Эмоциональное истощение снизилось в среднем на 22,5%.

До: 4,4 балла; После: 3,4 балла.

- Цинизм по отношению к учебе снизился на 18,3%.

До: 3,6 балла; После: 2,94 балла.

- Профессиональная эффективность (восприятие собственной компетентности) повысилась на 15,7%.

До: 3,8 балла; После: 4,4 балла.

2. Уровень тревожности (по шкале Спилберга–Ханина):

- Ситуативная тревожность снизилась на 18,4%.

До: 41,2 балла; После: 33,6 балла.

- Личностная тревожность снизилась на 16,8%.

До: 45,8 балла; После: 38,1 балла.

3. Общая субъективная оценка стресса:

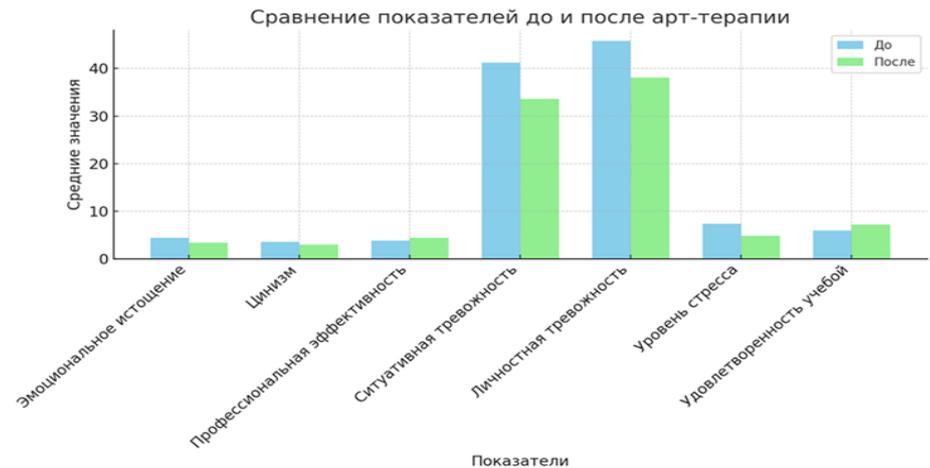
- Средний уровень стресса снизился на 35,1%.

До: 7,4 из 10; После: 4,8 из 10.

4. Удовлетворенность учебой:

- Повысилась на 22%.

До: 5,9 из 10; После: 7,2 из 10.

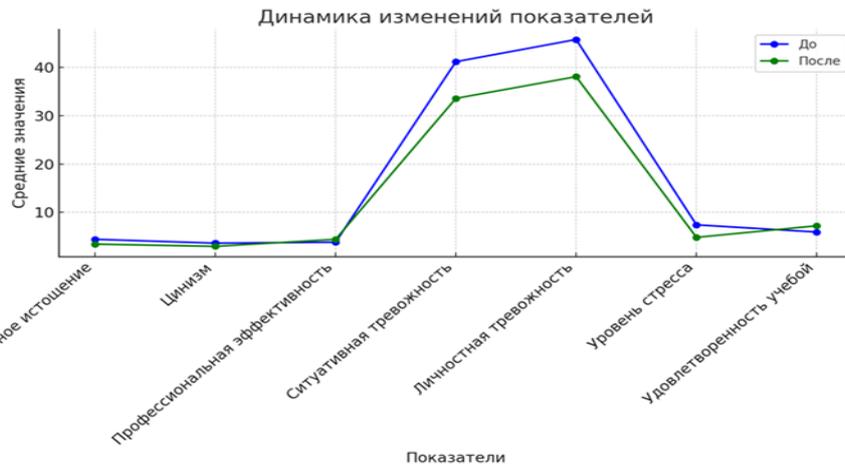




- Анализ открытых ответов участников позволил выделить несколько ключевых тем:
- 87% студентов отметили общее улучшение настроения и эмоционального фона.
 - 74% сообщили о снижении чувства тревоги и напряжённости.
 - 65% отметили, что арт-терапия помогла «освободиться от накопленных эмоций» и «лучше понять своё внутреннее состояние».
 - 78% участников выразили желание продолжить участие в подобных практиках на регулярной основе.

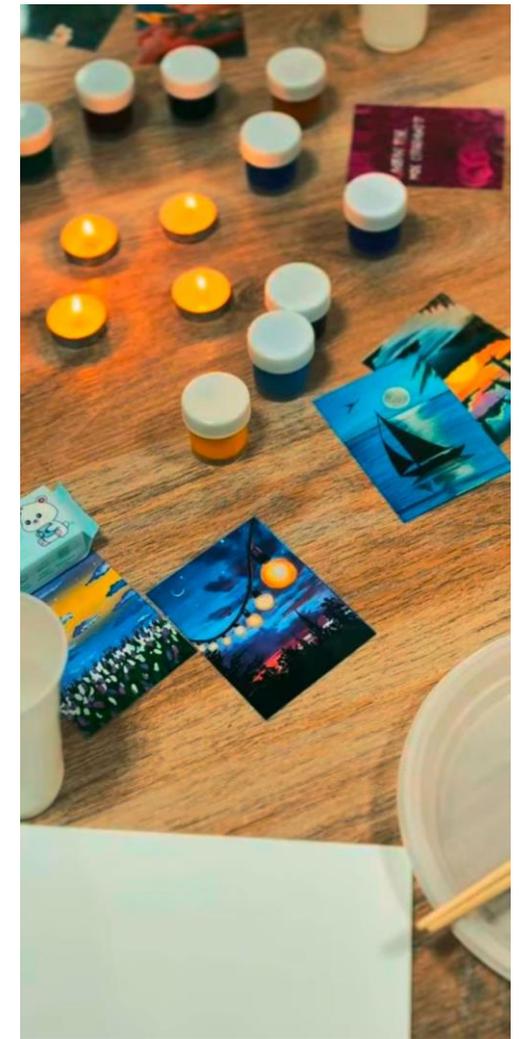
Особой популярностью пользовались методики рисования мандал (70%), лепки (62%) и коллажей (58%). Методика «свободного рисования» воспринималась как «способ эмоционального освобождения» и «безопасный формат выражения внутреннего напряжения».

Полученные данные подтверждают гипотезу исследования: арт-терапевтические методы снижают уровень тревожности и симптомов выгорания у студентов медицинских специальностей.



Влияние рисунка как арт-терапии на эмоциональное состояние

- Результаты проведённого исследования убедительно подтверждают гипотезу о том, что арт-терапевтические методики способствуют снижению уровня тревожности и эмоционального выгорания среди студентов медицинских специальностей. Анализ данных анкетирования до и после вмешательства показал статистически значимое снижение показателей как ситуативной, так и личностной тревожности, а также выраженности симптомов эмоционального истощения. Кроме того, повысилась субъективная удовлетворенность учебным процессом и общее ощущение психологического благополучия.
- Арт-терапия может стать эффективным инструментом профилактики стресса у студентов. Результаты исследования помогут обосновать внедрение регулярных арт-терапевтических практик в учебных заведениях.





Особенно положительно были восприняты методики, предполагающие визуализацию и телесную активность:

- Мандала-терапия — отмечалась как наиболее “медитативная” и помогающая восстановить внутренний баланс;
- Лепка из пластилина/глины — вызывала положительные ассоциации с детством, создавала ощущение безопасности и расслабления;
- Коллажирование — позволило участникам осознать свои цели, ресурсы и ценности, что актуализировало мотивационные аспекты и способствовало росту самооффективности.

Также важным является тот факт, что методики не требовали специальных художественных навыков, что снизило барьер вовлечения и повысило доверие к процессу. Экспрессивное рисование позволило участникам безопасно выразить подавленные или трудноформулируемые эмоции, которые в условиях академического давления часто остаются непризнанными.

Интерпретация результатов:

Положительная динамика по всем ключевым показателям подтверждает эффективность арт-терапевтических вмешательств как краткосрочной профилактической меры. Формат 45-минутных занятий 1–2 раза в неделю оказался удобным и реалистичным для интеграции в учебный процесс. Высокая вовлеченность студентов и рост самооценки также говорят о наличии внутренней потребности в эмоциональной разрядке и ресурсной поддержке.

Арт-терапия может выполнять не только корректирующую, но и профилактическую функцию, формируя у будущих медиков навыки саморефлексии, стресс-менеджмента и психогигиены. Это особенно важно в условиях профессионального контекста, предполагающего высокую психологическую нагрузку и эмоциональное взаимодействие с пациентами.

ВЫВОД:



- Проведённое исследование подтвердило гипотезу о том, что арт-терапия представляет собой эффективный инструмент профилактики и коррекции стрессовых состояний у студентов медицинских специальностей. Участие в 4–6 краткосрочных арт-терапевтических сессиях продолжительностью 45 минут привело к заметному снижению уровня тревожности, эмоционального выгорания и субъективного стресса. Одновременно наблюдался рост удовлетворенности учебным процессом и повышение ощущения психологического благополучия.
- Особенно выраженные положительные изменения зафиксированы в показателях ситуативной тревожности (–18,4%), личностной тревожности (–16,8%) и эмоционального истощения (–22,5%). Показатель удовлетворённости учебной деятельностью повысился на 22%, а уровень субъективного стресса снизился более чем на треть (–35,1%).
- Наиболее результативными и востребованными оказались методики, основанные на визуальной и телесной экспрессии: рисование мандал, лепка и создание коллажей. Эти формы арт-практик активизировали эмоциональную рефлексию, способствовали снижению внутреннего напряжения и восстановлению чувства контроля над собой.
- Арт-терапия была воспринята студентами как безопасная и ресурсная форма психологической поддержки, не требующая специальных навыков. Полученные данные позволяют рассматривать арт-терапевтические модули как перспективный компонент системы сопровождения студентов медицинских вузов, способствующий формированию устойчивости к стрессу и профилактике профессионального выгорания.

- 1. Ивлева Е. А. Особенности сна и нарушения его структуры у студентов медицинского вуза //Медицинская психология в России. – 2022. – № 1. – С. 113–117.
- 2. Васильева Л. М., Чугунова Е. П. Хроническая усталость как медико-социальная проблема студенческой молодёжи //Здравоохранение Российской Федерации. – 2021. – Т. 65. – № 4. – С. 220–224.
- 3. Чернышева С. А. Влияние режима сна на когнитивные функции студентов //Психология образования. – 2020. – № 3. – С. 96–101.
- 4. Suni E., Dimitriu A. Sleep and Sleep Disorders in College Students //Sleep Foundation. – 2021. – <https://www.sleepfoundation.org>.
- 5. Taylor D. J., Vatthauer K. E. et al. The relation of sleep and academic performance in university students //Journal of College Student Development. – 2020. – Vol. 61. – No. 3. – P. 302–308.
- 6. Романова Е. А., Исаева Н. Г. Психофизиологические аспекты хронической усталости у студентов медицинского университета //Современные проблемы науки и образования. – 2023. – № 1. – С. 145–149.
- 7. Lund H. G. et al. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in college students //Journal of Adolescent Health. – 2018. – Vol. 42. – P. 124–132.
- 8. Соловьёва С. А. Профилактика и коррекция нарушений сна у студентов: современные подходы //Вестник практической психологии образования. – 2023. – № 2. – С. 75–81.

Спасибо за внимания!

