



*НАО «Медицинский университет Семей»  
Кафедра: Психиатрии и наркологии*

**IV Международная междисциплинарная научно-практическая конференция молодых учёных и студентов**

**ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХИАТРИЯ, НАРКОЛОГИЯ XXI ВЕКА:  
ПЕРВЫЕ ШАГИ В НАУКУ И ПРАКТИКУ**

**Тема: арт-терапия при эмоциональном  
выгорании обучающихся НАО МУС**

*Подготовили: Алмагамбетова А.А., Мараткызы Нурай,  
Адылханова Баян, Черубаева Ания*

**Семей 2026**



# План исследования:

1. Введение
2. Цель исследования
3. Объекты и методы исследования
4. Результаты и их обсуждение
5. Выводы





## Введение:

Под воздействием дефицита времени, хронических академических нагрузок, эмоционального перенапряжения у студентов медицинских вузов формируется выгорание. По теории Хобфолла истощение внутренних ресурсов является главным фактором. Это ведет к эмоциональной усталости, снижению когнитивной продуктивности и спаду мотиваций.

1952  
SMU

# Цель работы:



Изучить, каким образом арт терапия помогает студентам с эмоциональным выгоранием, которое напрямую влияет на эмоциональное состояние и продуктивность. Мы предполагаем, что тревожность и стресс не являются первопричиной возникновения выгорания у студентов.

Дополнительно важно рассмотреть эффективность проведения анкетирования среди студентов медицины и работать с их результатами. Это помогает им в формировании устойчивости нервной системы к разному

виду стресса и проведение арт-терапевтических практик

улучшает их эмоциональное состояние.

# Термин



В 1974 году было введен термин «эмоциональное выгорание» Американским психологом немецкого происхождения Гербертом Фрейденбергером. Он повествовал о физическом и эмоциональном истощении специалистов помогающих профессий. Впоследствии социанально–психологическую закономерность феномена рассматривал Эллиот Аронсон, акцентируя влияние межличностные факторы и влияние социальной среды на эмоциональное выгорание.

# Современные теоретические модели

В Швеции начали использовать диагноз неврастении, связанной с работой, для эмоционального выгорания в 1997 году, и в скором времени этот диагноз стал одним из пяти самых распространенных. В Нидерландах исследователи выработали похожий диагноз, используя клинически подтвержденные балы MBI.

*Christina Maslach<sup>1</sup>, Michael P. Leiter*

Эмоциональное выгорание у профессионалов представляет собой один из защитных механизмов, выражающийся в определенном эмоциональном отношении к своей профессиональной деятельности.

*Виктор Васильевич Бойко*



# Современные теоретические модели

Современные концепции стресса подвергаются критике как слишком феноменологические и неоднозначные, и, следовательно, не поддающиеся прямой эмпирической проверке. Действительно, утверждается, что исследователи, как правило, избегали проблемы определения стресса, предпочитая изучать стресс без привязки к четкой концептуальной основе.

*Stevan E. Hobfoll*

Синдром выгорания был определен как синдром, который по определению состоит из набора взаимосвязанных симптомов, указывающих на одно лежащее в основе психологическое состояние.

*Wilmar B. Schaufeli*



# Вопросы анкетирования:

1. Я очень устаю после учёбы и клинической практики.
2. Мне трудно ходить в университет по утрам.
3. Занятия и обязанности истощают меня эмоционально.
4. Я не могу полностью восстановиться даже после перерыва.
5. Я часто чувствую психологическую «пустоту».
6. Мне кажется, я не высыпаюсь.
7. Учебная нагрузка негативно влияет на моё эмоциональное состояние.
8. Я легко устаю от учёбы каждый день.
9. Я недооцениваю свои собственные достижения.
10. Во время учёбы я чувствую себя «автоматом».

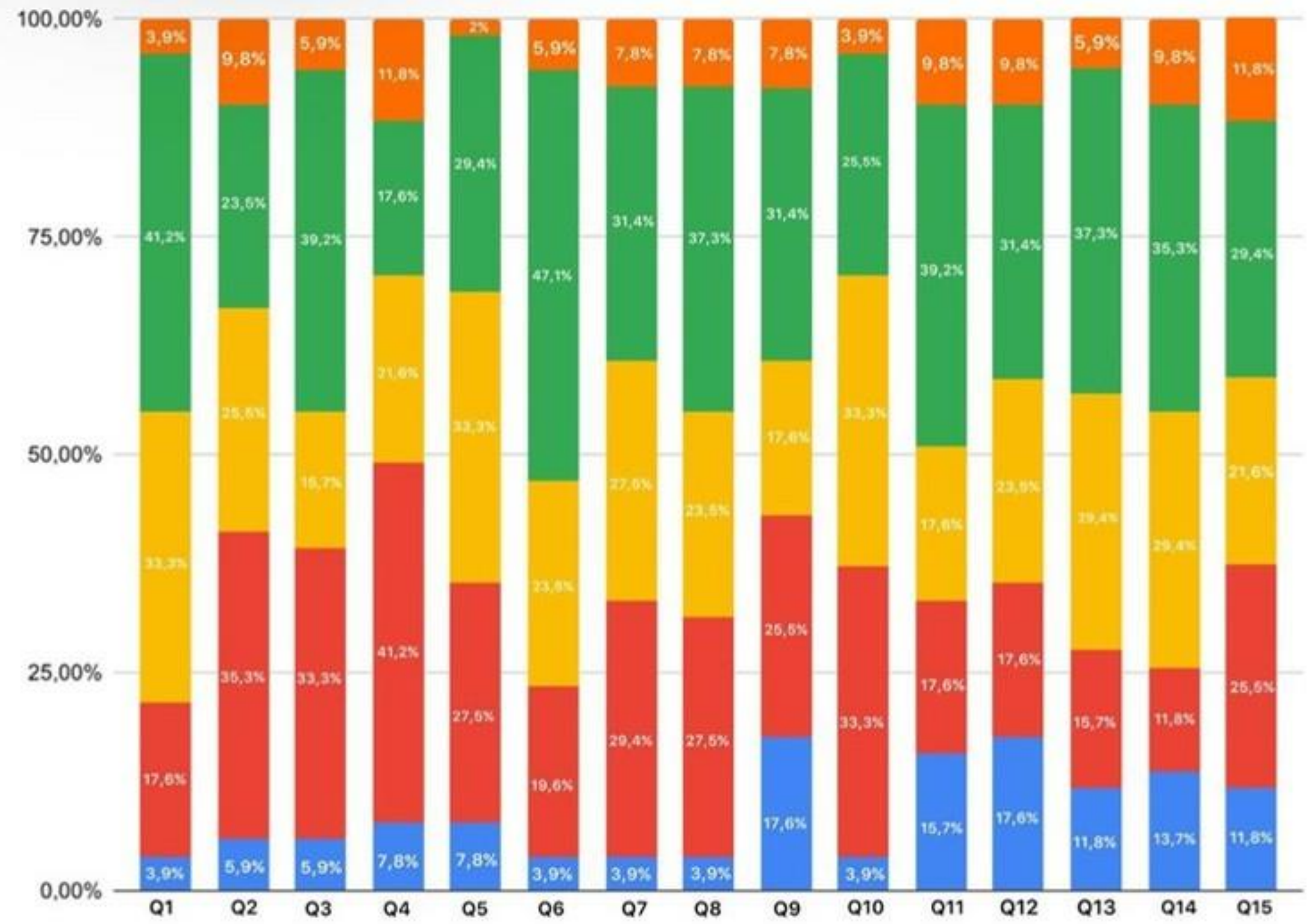
## Вопросы анкетирования:

11. Я чувствую себя неполноценным во время учебы.
12. Моя уверенность в себе в последнее время снизилась.
13. Я считаю, что психологической поддержки во время учебы недостаточно.
14. Если бы мое эмоциональное состояние улучшилось, моя успеваемость также улучшилась бы.
15. Я не думаю, что стану хорошим врачом в будущем.



# Результаты и их обсуждение

## Первичное анкетирование



- Я вообще не согласен
- Я не согласен
- Нейтральный
- Я согласен
- Я полностью согласен



# Результаты и их обсуждение

После первого анкетирования среди 51 студентов было выявлено:

Число тех, кто согласен с утверждением сильной усталости после учебы и клинической практики составляет 45,1% (n=23) С проблемой эмоциональным истощением из за занятия и обязанности согласны были 45,1% (n=32) студентов. Доля тех, кто согласны с утверждением о недосыпе 53% (n=27).

45,1% (n=23) студентов сталкиваются с проблемой усталостью от учебы каждый день. Чувство неполноценности во время учебы посещает 49% (n=25) студентов НАО МУС. 45,1% (n=23) согласны с тем что их успеваемость улучшится если улучшить и их эмоциональное состояние.



# Практическая часть

## “Арт-терапия с закрытыми глазами”

это практика относящийся к области арт-терапий при котором человек выполняет творческую деятельность без зрительного контакта.

Проводится практика в спокойной обстановке . Человеку предлагает удобно сесть также закрыть глаза. Расслабить свое тело и начать свободно рисовать линии и произведения. В процессе нельзя думать о правильности рисунка или его внешнем виде. Движение руки происходит индуктивно, без раздумий и отражают эмоцию человека. Иногда чтобы усилить расслабление терапия сопровождается спокойной музыкой. После завершения человек рассматривает свое произведение, анализирует читает ассоциации которые возникли после увиденного.



# “Письменная арт терапия”

это метод при котором персона выражает свои эмоции и внутренние состояние через письменные формы. Человек берет бумагу, дневник и ручку. Начинают писать все что приходит в голову, не думая о строений предложения, о пунктуациях. Пишет все не останавливаясь и не контролируя текст. Важным требованием является открытость, и самопроизвольность! Нельзя оценивать текст и перечитывать.

Практика длится около 10-20 минут.





## “Дыхательная практика 4-6”

Практика занимает около 1-2 минуты времени в день. Предлагается принять удобное положение. Спина должна быть прямой, чувствовать опору под ногами. Правую руку ставим на грудную клетку, левую руку ставим ниже диафрагмы. После нужно медленно вдохнуть через нос 4 секунды. Дальше выдыхаем медленно и плавно через рот 6 секунд. Чувствуем как медленно опускаются и поднимаются грудная клетка. Так повторяется 1-2 минуты около 8-12 раз. Дыхание должно быть уравновешенным. При выполнении этого упражнения дыхание становится ритмичным и глубоким.

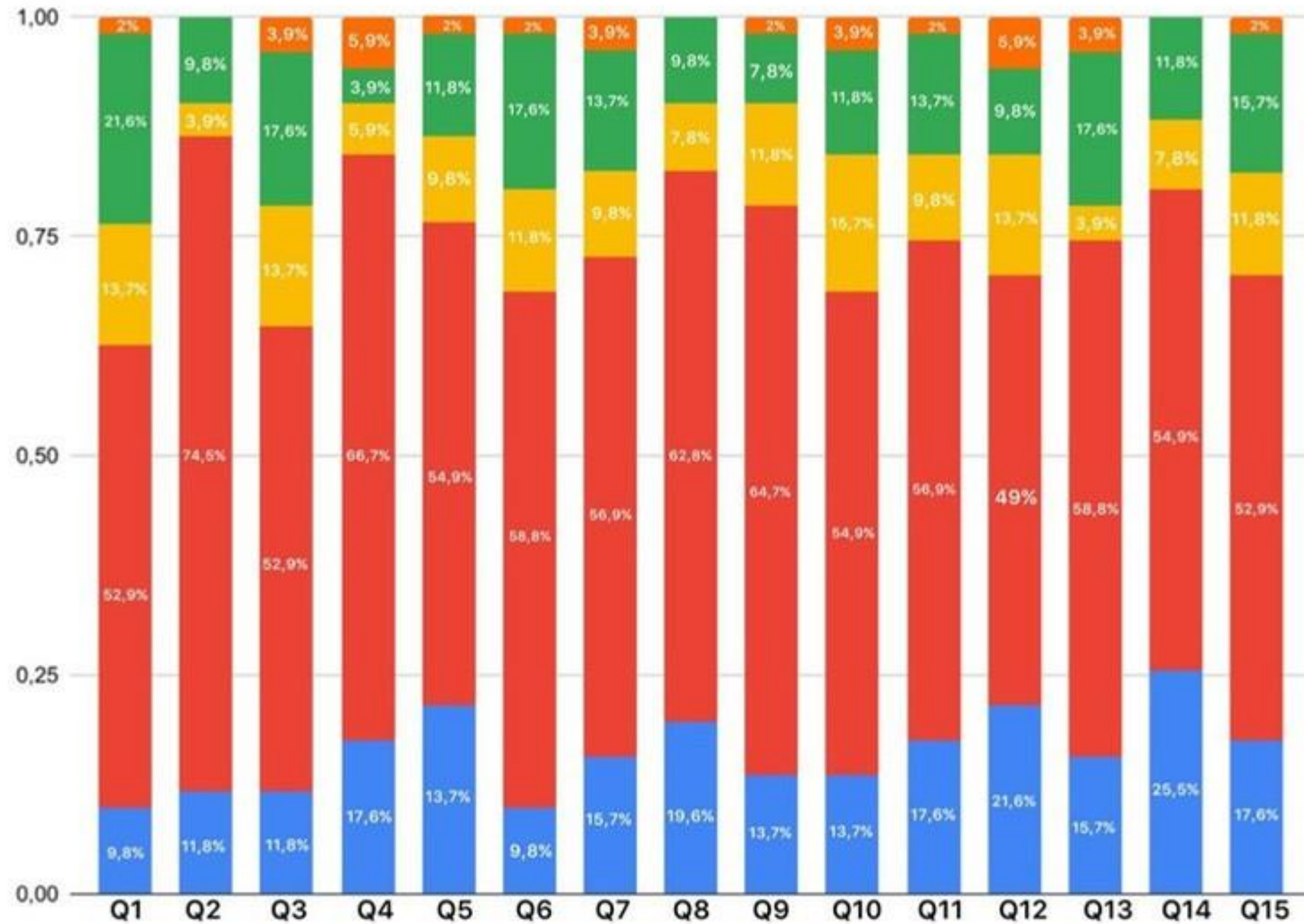
DICAL UNIVERSITY

1952

SMU

# Результаты и их обсуждение

## Вторичное анкетирование



- Я вообще не согласен
- Я не согласен
- Нейтральный
- Я согласен
- Я полностью согласен

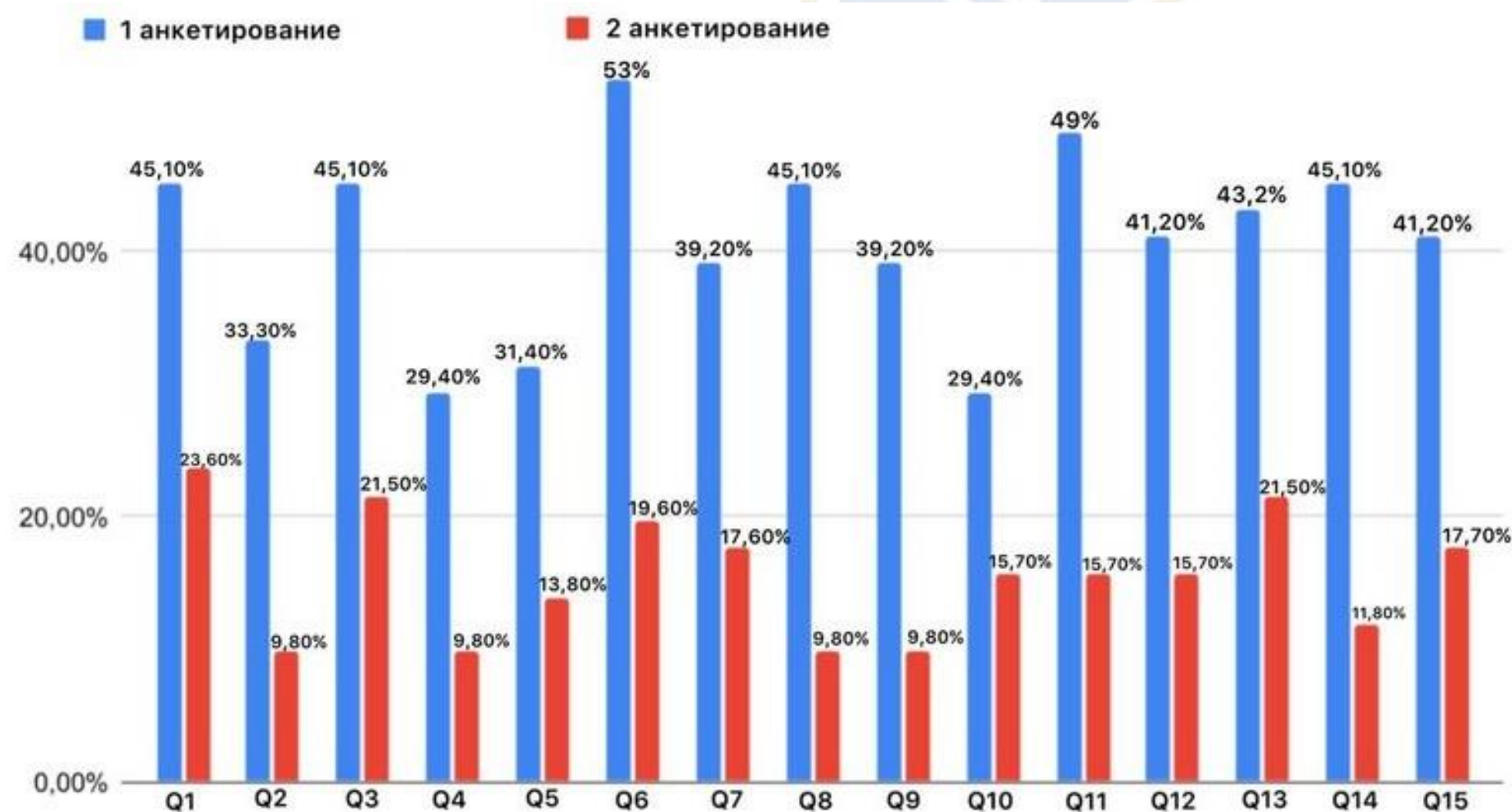


# Результаты и их обсуждение

После вторичного анкетирования среди 51 студентов НАО МУС было выявлено: Число тех кто согласен с утверждением сильной усталости после учебы и клинической практики снизился до 23,6% (n=12) С проблемой эмоциональным истощением из за занятия и обязанности согласны были 21,4% (n=11) студентов. Процент тех кто чувствовал эмоциональную «пустоту» снизился до 13,8% (n=7). Доля тех, кто согласны с утверждением о недосыпе 19,6% (n=10). 9,8% (n=5) студентов сталкиваются с проблемой усталостью от учебы каждый день. Чувство неполноценности во время учебы посещает 15,7% (n=8) студентов НАО МУС.



# Сравнительный анализ



После проведения первого и второго анкетирования среди 51 студентов зафиксированы значительные изменения в оценках состояния. Кто не согласен с утверждением о сильной усталости после учёбы и практики (включая ответы «я вообще не согласен» и «я не согласен»), возросла с 21,5% (n=11) в ходе первого опроса до 62,7% (n=32) — во время повторного. Отсутствие эмоционального истощения, связанного с учебой и дежурствами, в первый раз отвергали 39,2% (n=20), а во второй раз — уже 64,7% (n=33). Таким образом, данные второго анкетирования свидетельствуют о снижении уровня эмоционального выгорания и общем улучшении психологического благополучия студентов после реализации образовательных и поддерживающих мероприятий.

# Выводы:

Благодаря нашему исследованию мы можем наблюдать за снижением уровня выгорания у студентов НАО МУС. Исследование показало что использование наших комплексов арт терапии приводит к снижению риска к эмоциональному выгоранию и улучшает ментальное состояние у обучающихся.

Результаты исследования показали что, уровень эмоционального выгорания снизился с 62,7% до среднего показателя 21,5%. Можно увидеть что студенты медицинской специальности имеют высокий риск к выгоранию, по нашему первичному анкетированию. Чтобы снизить эти показатели мы рекомендуем внедрить эти практики в учебный процесс.

# Литература:

1. От истоков к современности. 130 лет организации психологического общества при Московском университете. Сборник материалов юбилейной конференции. Том 2
2. Развитие творческого потенциала личности в образовательном процессе 2е изд., пер. и доп. Практическое пособие
3. “Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress” (1989); Журнал: American Psychologist
4. “Stress Inoculation for Reduction of Burnout: A Conservation of Resources Approach” (1994); Авторы: Hobfoll & Freedy
5. “Conservation of Resources: A General Stress Theory Applied to Burnout”
6. “Job Burnout” (2001); Авторы: Christina Maslach, Wilmar Schaufeli, Michael Leiter

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**



952

SMU