

**III Международная междисциплинарная научно-практическая конференция
«АРТ-ТЕРАПИЯ. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ НАУЧНЫЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И
ИННОВАЦИИ»**

**Кафедра психиатрии и наркологии
НАО «Медицинский университет Семей»**

**ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ ПРИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ У СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**



Подготовили:

Алмагамбетова А.А.,
Джаксыбеков М.А.,
Дуйсебалина А.А.,
Ешмухамбетова К. А.,
Сексенбаев Н.Ж.,
Касымханов Т.А.,
Какимова А.Ш.,
Айдосов Ж.А.

Семей, 2024 г.

План

1. Актуальность

2. Цель

*3. Материалы и
методы*

4. Результаты

5. Выводы

Введение

- *Выгорание у медицинских работников (МР) является серьезной и нарастающей глобальной проблемой. Вызванное длительным воздействием хронических стрессовых факторов, связанных с особенностями получения образования помогающих профессий, таких как повышенная учебная нагрузка, продолжительный учебный день, недостаток ресурсов и конфликты на учебном месте, выгорание оказывает негативное воздействие не только на отдельных студентов, но и на системы здравоохранения в целом. Оно может привести к сокращению времени и усилий в учёбе, а в будущем и в работе, влекущее за собой ухудшение клинических результатов и нехватку персонала, что может повлиять на безопасность пациентов. Выгорание также ложится тяжёлым финансовым бременем на и без того перегруженные системы здравоохранения*



Введение

- *Выгорание может иметь последствия, начиная с личного уровня, где наиболее тяжелыми последствиями могут быть наркомания и суицид, и заканчивая профессиональным и коллективным сценарием, который может привести к риску для собственных пациентов. Среди основных физических последствий выгорания - чрезмерная усталость, нарушения сна, мышечные боли, головная боль, желудочно-кишечные расстройства, нарушения питания и иммунодефицит. Когнитивные признаки и симптомы могут включать трудности с концентрацией внимания, снижение памяти и замедление мышления; эмоциональные - раздражение, тревогу, депрессию, чувство уныния и агрессию; поведенческие - торможение, невнимательность, потерю инициативы, склонность к изоляции, отсутствие интереса к работе и/или отдыху [7, с. 4].*



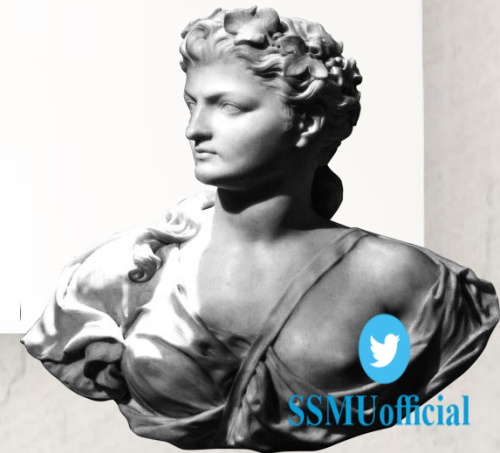
Введение

- Согласно изданию "Об арт-терапии", опубликованному Американской ассоциацией, арт-терапия — это терапевтическая модальность, применяемая в виде непрерывных сессий с помощью профессионального арт-терапевта. Цель арт-терапии – улучшение когнитивных и сенсорно-моторных функций, воспитание эмоциональной устойчивости, повышение самооценки и самосознания, развитие инсайта, совершенствование социальных навыков, умение разрешать конфликты и дистресс. Арт-терапия может помочь студентам свободнее выражать себя, улучшить их психическое здоровье и межличностные отношения. В основе арт-терапии лежит идея о том, что студенты могут восстановить силы и почувствовать себя лучше с помощью художественного самовыражения.



Введение

- Кроме того, арт-терапия широко используется среди студентов, и несколько исследований показали, что данный метод также значительно уменьшает депрессивные симптомы у студентов. Например, проводилась групповая терапия живописью 30 студентов с депрессией в течение 3 месяцев, и обнаружили, что данный метод может способствовать восстановлению их социальных функций, улучшению социальной адаптации и качества жизни.



Мнение ученых в изучении арт-терапии



В арт-терапии всматриваясь в собственную творческую работу, человек познает в себе то, что недоступно для восприятия на уровне рационального сознания, что не поддается точной интерпретации.

Xiaoduo Fa,
Доктор медицинских наук
Массачусетский медицинский университет



Индивидуум, предлагая творческие решения, не только демонстрирует свои способности, но и уже в самом процессе арт-терапии диагностирования развивает свою креативность.

Beth A. Erickson, профессор
Медицинский университет Висконсина
Кафедра психиатрии



В арт-терапии воспринимая предмет искусства, мы переживаем наше отношение не к виртуальному образу, а к его физическому прототипу, наделенному символическим значением. Именно с ним рождаются ассоциации, вызывающие глубокие чувства.

Theresa Van Lith
Ассоциированный
профессор
Медицинский
университет Ла Троб



В художественном образе арт-терапии скрытая информация позволяет выявить актуальные для субъекта стороны его «внутреннего» бытия.

Nigel M Williams, Доктор медицинских наук
Кардиффский медицинский университет

Цель исследования:

изучение результатов
применения методов арт-
терапии у студентов с
выявленным состоянием
эмоционального
выгорания.



МЕТОДЫ исследования

1

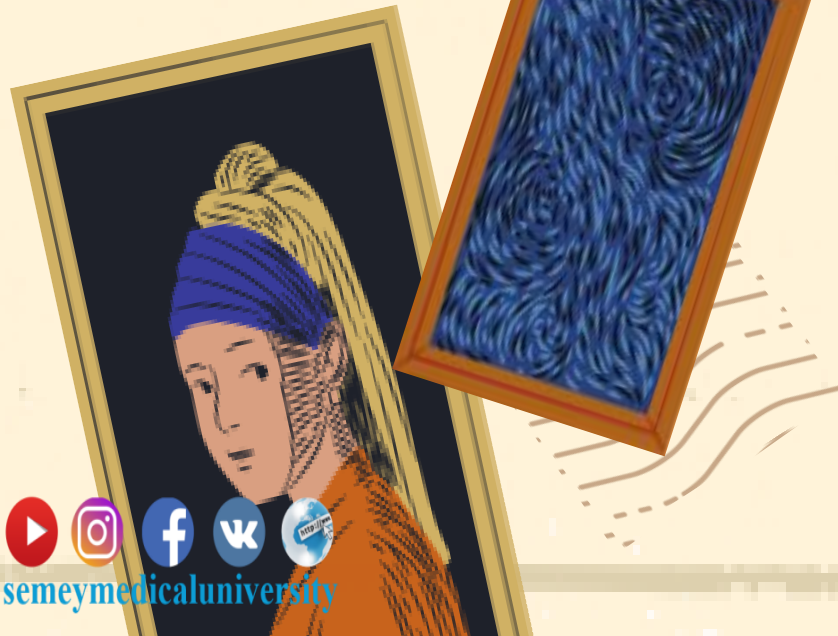
литературный анализ,
анкетирование по опроснику
выгорания Маслач, наблюдение,
сравнительный анализ.

2

Проведён анализ научных
исследований в базах данных
медицинских публикаций:
PubMed, Google Scholar,
КиберЛенинка.

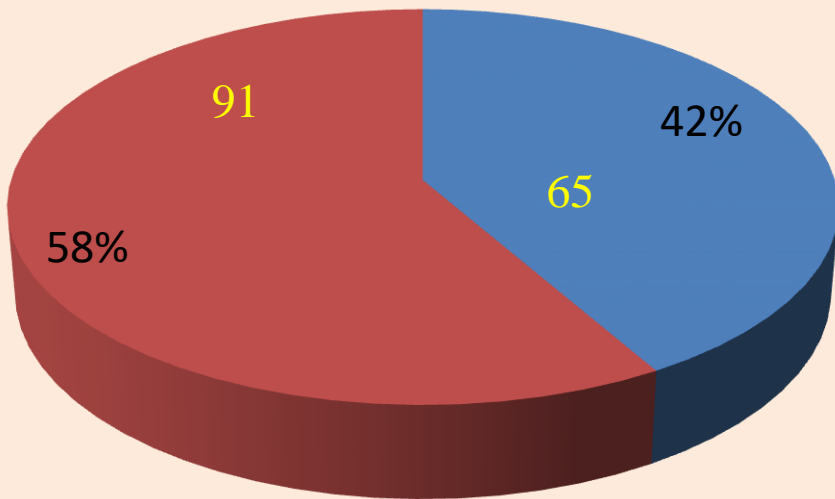
3

В исследовании приняли участие
156 студентов НАО «МУС», с 1-5
курс, факультета Общая
Медицина, в возрасте от 18 до 24
лет.



Результаты

Соотношение мужского пола и женского пола

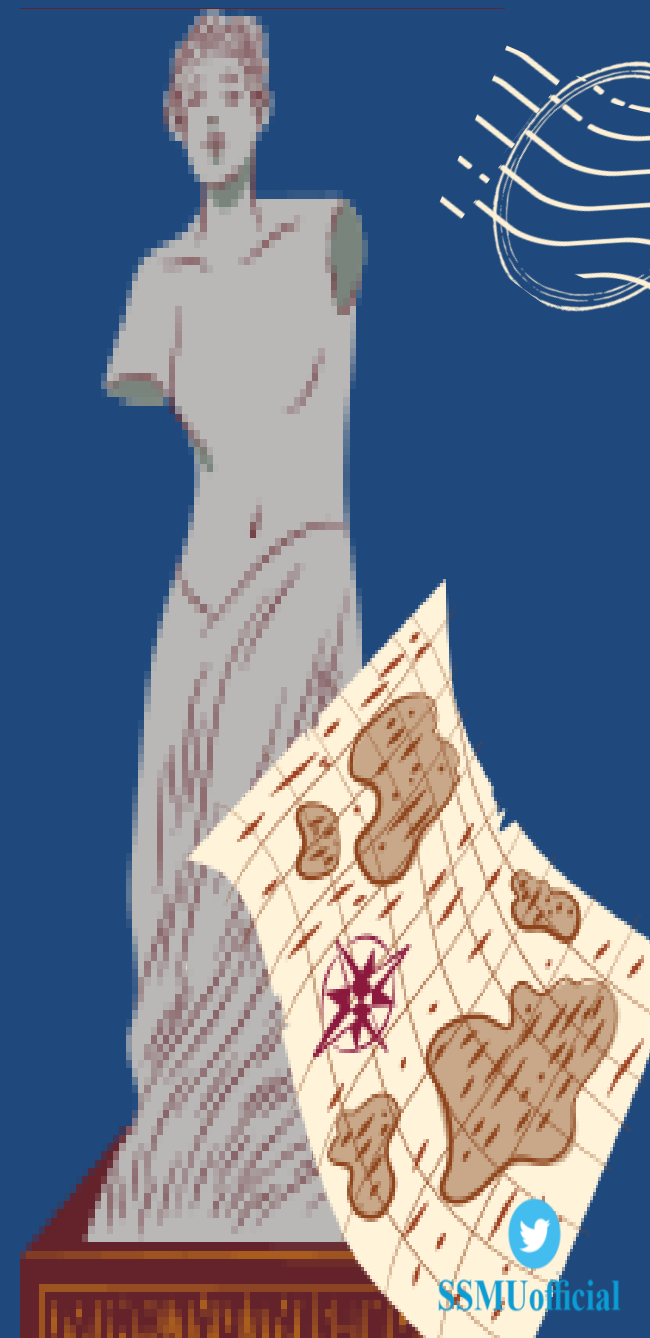


■ Муж
■ Жен



Результаты

Для выявления состояния эмоционального выгорания у студентов использовался опросник выгорания Маслач (MBI). Опросник, содержащий 22 пункта, был специально разработан для измерения выгорания у работников и является "золотым стандартом" в этой области.



Результаты

Ответ на каждый пункт опросника МВІ (пример пунктов: "Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многим, что радовало меня в моей работе") оценивается по шкале Лайкерта числом от 0 до 6 ("0" означает никогда, "1" соответствует нескольким разам в год, "2" - раз в месяц, "3" - несколько раз в месяц, "4" - раз в неделю, "5" - несколько раз в неделю, и соответственно "6" - ежедневно).

Опросник МВІ был разработан для оценки трех определяющих компонентов синдрома эмоционального выгорания: эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений.



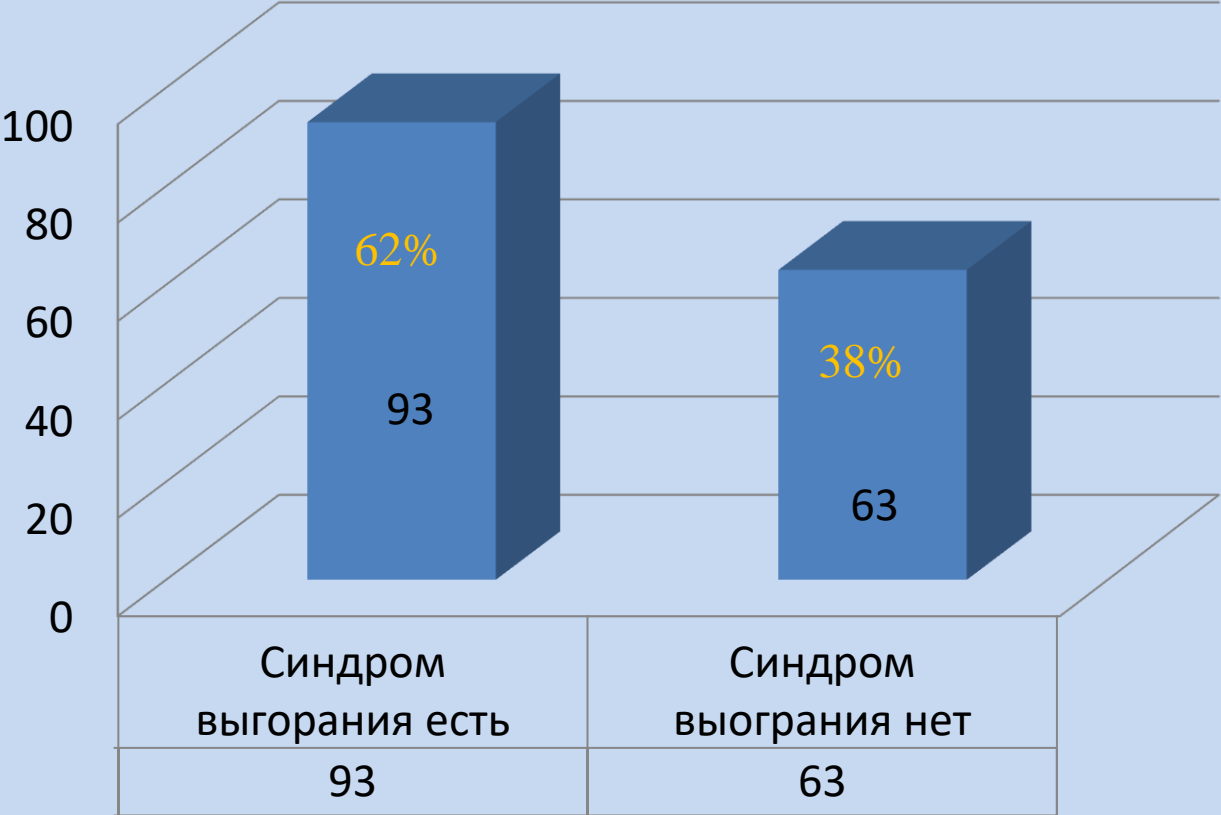
Результаты

	Никогда	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Каждый день
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным						
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»						
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу						
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела						
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним						
6. После работы мне на некоторое время хочется уединиться						
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами						
8. Я чувствую угнетенность и апатию						
9. Я уверен (-а), что моя работа нужна людям						
10. В последнее время я стал (-а) более черствой по отношению к тем, с кем я работаю						
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня						
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление						
13. Моя работа все больше меня разочаровывает						
14. Мне кажется, что я слишком много работаю						
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегам						
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех						
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе						
18. Во время работы я чувствую приятное оживление						
19. Благодаря своей работе я уже сделал (-а) в жизни много действительно ценного						
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе						
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами						
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.						

Опросник МВІ был разработан для оценки трех определяющих компонентов синдрома эмоционального выгорания: эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений.

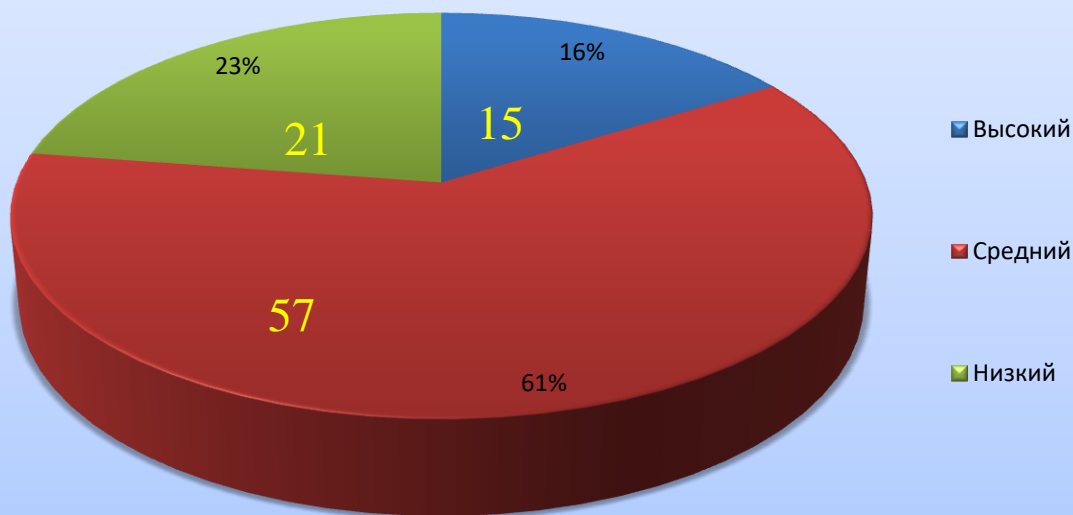
Результаты

После проведения пре-теста по опроснику МВІ среди 156 студентов признаки синдрома выгорания наблюдалось у 93.

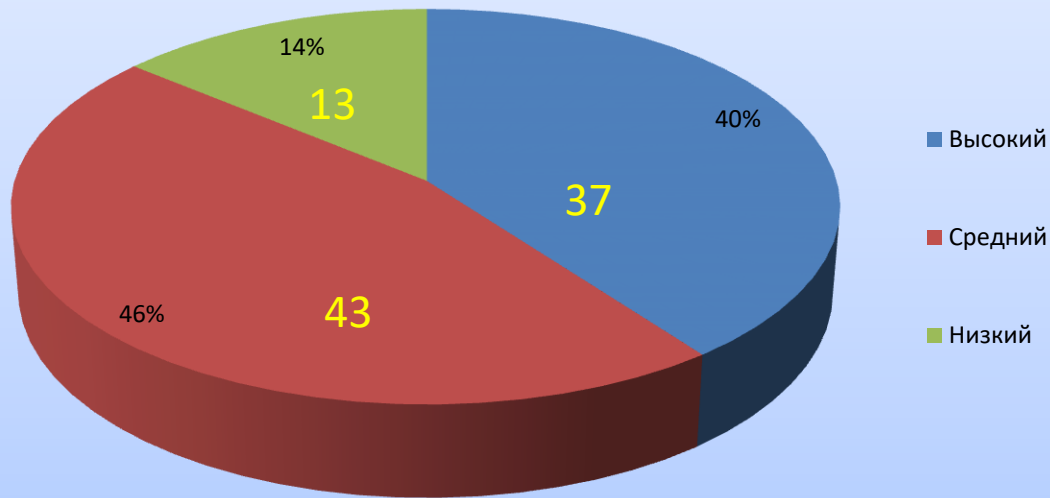


Интерпретация данных проведённого исследования:

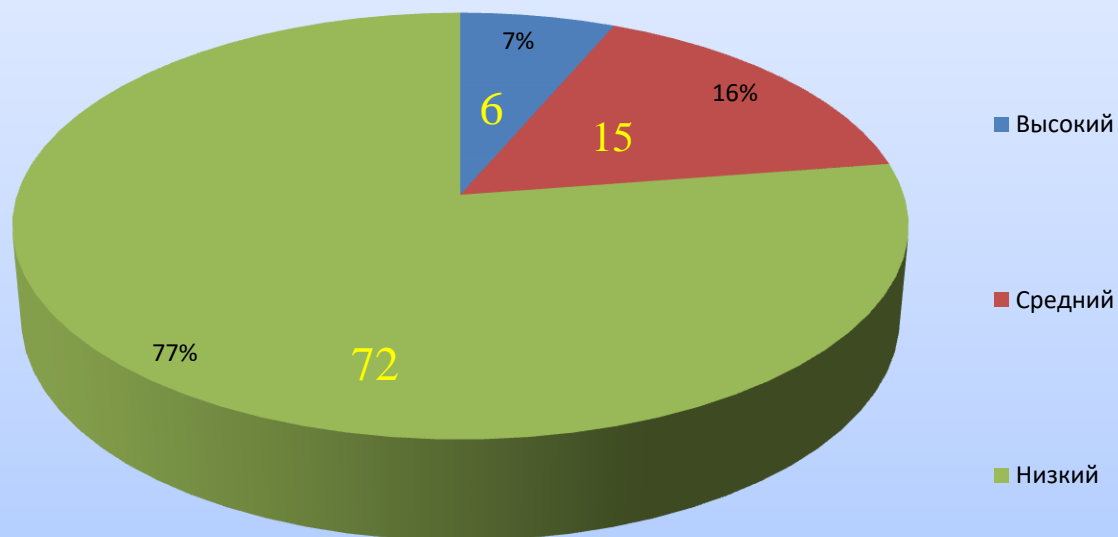
Уровень деперсонализации



Уровень эмоционального истощения



Уровень редукции профессионализма



В результате полученных данных, выбор метода арт-терапии был направлен на проработку отрицательных эмоций, эмоционального истощения и деперсонализации. Зачастую люди не понимают собственных эмоций и имеют трудности с их выражением, тогда им становится труднее налаживать контакт с собой и окружающими.

Причиной могут быть внутренние запреты, негативные установки или травмы, которые продолжают влиять на психику. Первостепенно необходимо найти корень проблемы и выразить его, что становится легче произвести в творческом процессе, а изменения возможны с помощью логотерапии и модификации установок.

Логотерапия как метод терапии позволяет человеку дистанцироваться от ситуации и взглянуть на неё под другим углом и находить возможные пути решения. Логотерапия — это психотерапия экзистенциального направления, ориентированная на смысл, на контакт человека с его собственной ответственностью, на осознание своей уникальности. Работа со студентами через метод логотерапии была направлена на идентификацию негативных установок и реструктуризацию.

Разная музыка вызывает широкий спектр получаемых эмоций, которые влияют на психическое состояние. Выделяется ряд музыкальных произведений, которые способствуют регуляции психоэмоционального состояния, такие как: «Лунная соната» Л.Бетховена, «Кантата №2» И.С. Баха и ряд других музыкальных произведений. Эта музыка помогает со снятием раздражительности, тревожности и переутомления, что положительно влияет на эмоциональный уровень детей. Ритм, мелодия, образы, ощущения, гармония, тембр являются элементами музыкальной речи и хорошо реализуются в народной музыке. Они помогают в корректировке речи и эмоций [5, с. 204].



Творчество позволяет человеку открыть новые возможности разрешения эмоциональных запретов без ретравматизации. Использование техники коллажа зачастую помогает преодолеть робость, связанную с отсутствием «художественного таланта» и умений.

Помимо того, использование уже готовых предметов и изображений для создания из них новой композиции даёт уверенность и чувство защищённости, по той причине, что они не так сопоставляют свои переживания с этими предметами и изображениями, как, например, при рисовании.



“Мой путь”

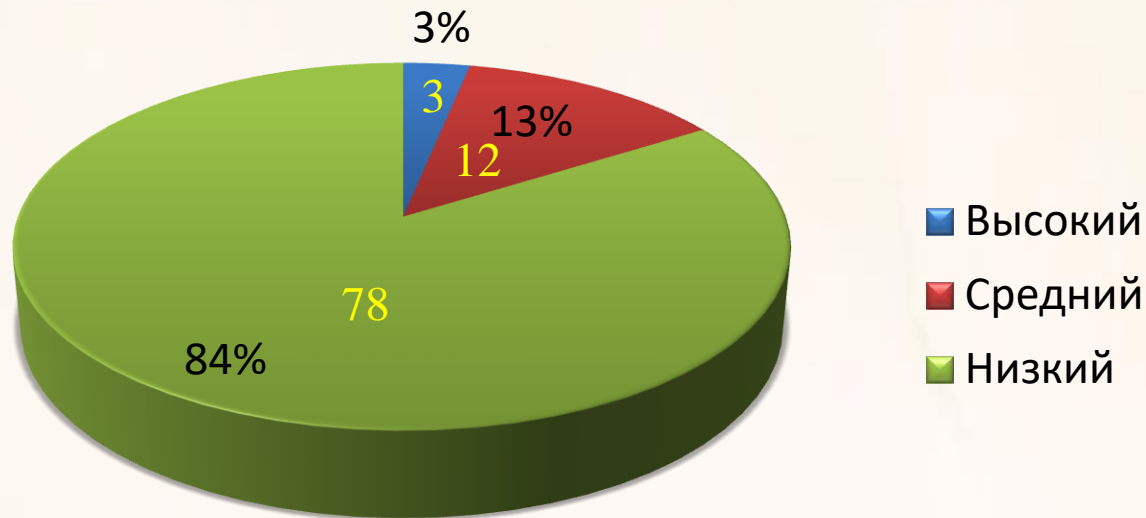


Темой коллажа был «Мой путь», где студенты описывали причины выбора данной профессии, трудности с которыми они встречались и борются по сей день, а также их представление самих себя как будущих профессионалов.

Интерпретация данных:

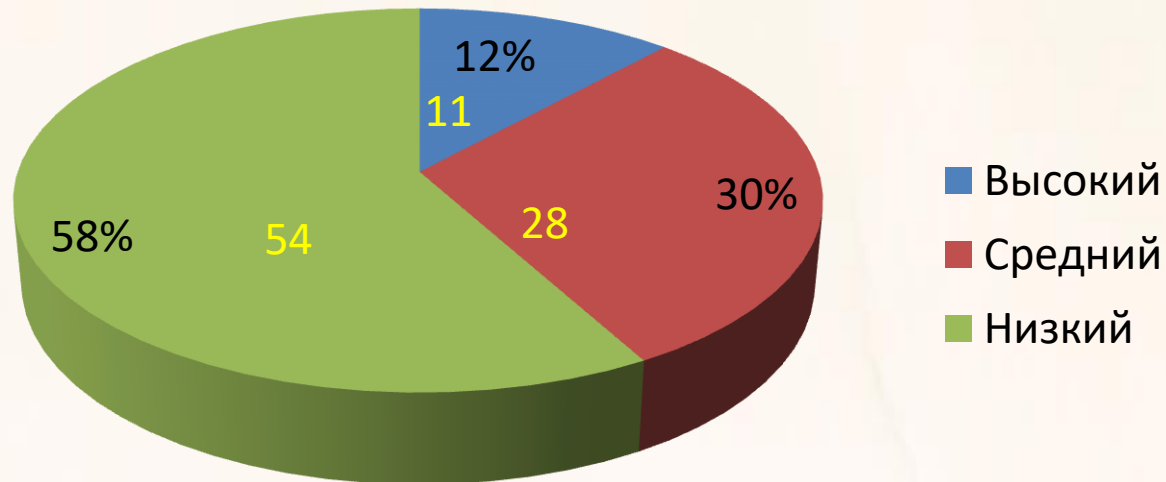
- После проведённой арт-терапии был проведён пост-тест в результате которого были получены следующие данные:

Уровень деперсонализации



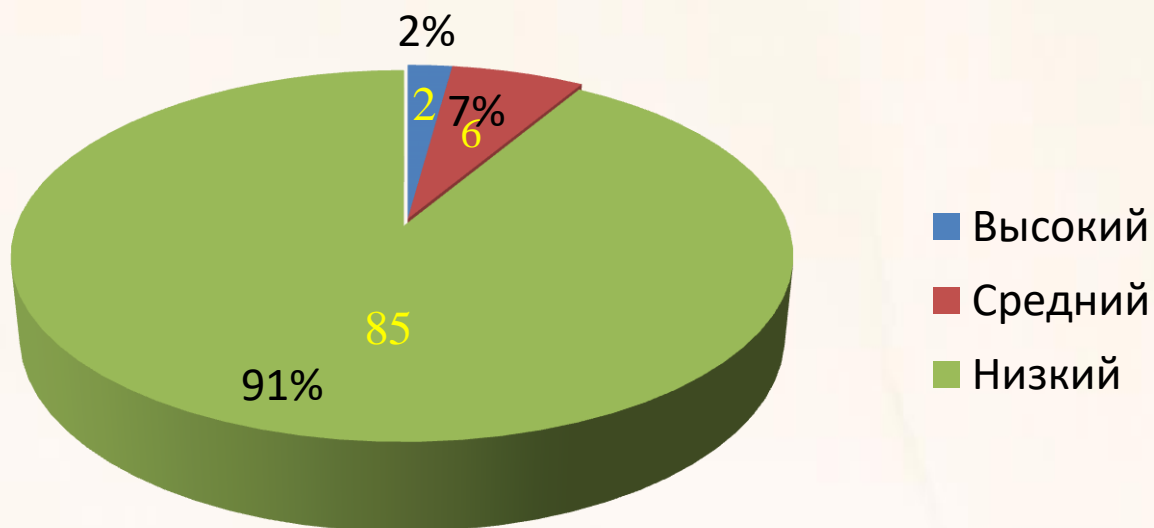
Результаты

Уровень эмоционального истощения



Результаты

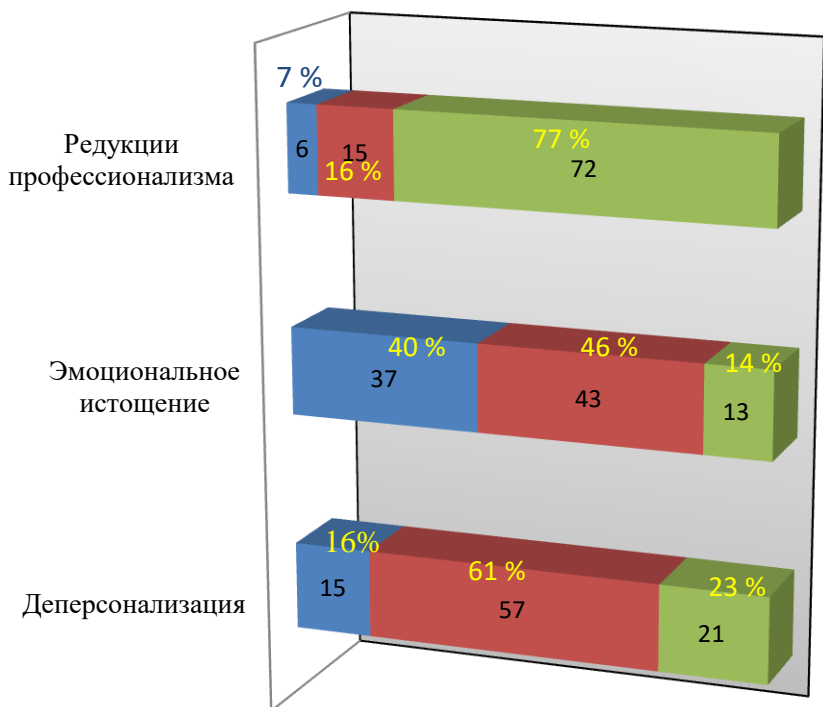
Уровень редукции профессионализма



Сравнение результатов до арт-терапии и после

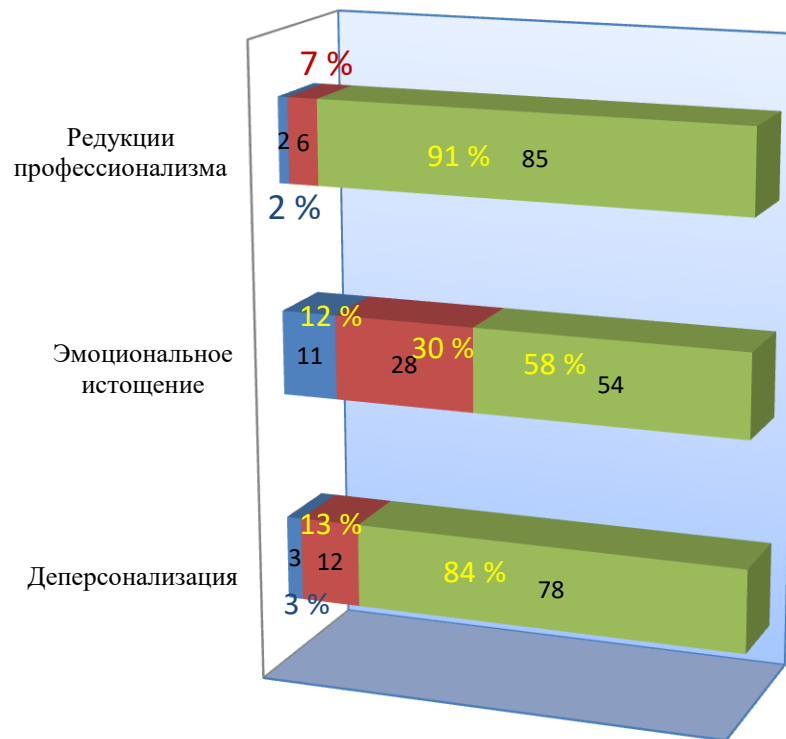
Результаты до арт-терапии

■ Высокий ■ Средний ■ Низкий



Результаты после арт-терапии

■ Высокий ■ Средний ■ Низкий



Заключение:

01

Наличие хронического стресса, вызванного деятельностью и требованиями медицинского обучения, может привести к так называемому "выгоранию" - синдрому, характеризующемуся тремя аспектами: эмоциональным истощением, деперсонализацией и снижением профессиональных достижений. Принимая во внимание увеличение частоты встречаемости синдрома выгорания, симптомов тревоги и депрессии среди студентов-медиков как следствие растущих требований к профессиональному и финансовому успеху в ущерб физическому и психическому здоровью, становится понятна важность изучения данной темы и предложения мер профилактики и контроля.

02

Полученные данные пост-теста указывают на результативность арт-терапии при синдроме выгорания у студентов. Результаты показали снижение уровня апатии, повышение уровня интереса к учёбе, качества общения с коллективом и пациентами, осознанности собственных эмоциональных переживаний.

03

Эффективность арт-терапии так же проявляется в её доступности, простоте внедрения и широком спектре методов, которые можно адаптировать под каждого.

Список литературы:

1. Апурва Шукла, Сонали Г. Чоудхари, Абхай М. Гайдхане, Захируддин Куази Саид. Роль арт-терапии в укреплении психического здоровья. *The Cureus Journal of Medical Science*. 2022 г.
2. Баранова Т.М. Методы арт-терапии и логотерапии в практике психолога. 2022 г.
3. Барчан А.С., Стукаленко Н.М. Арт-терапия как метод коррекции девиантного поведения подростков. *Наука и реальность*. 2022 г.
4. Меган Тьясинк, Элеонор Кейллер, Мэдисон Стивенс, Кэтрин Элизабет Карр и Стефан Прибе. Вмешательства на основе арт-терапии для решения проблемы выгорания и психосоциального дистресса у медицинских работников - систематический обзор. *BMC Health Services Research*. 2023 г.
5. Мироненкова Н.Н., Тадосова С.В. Музыкаотерапия как способ эмоционального воздействия на обучающихся. *International Journal of Humanities and Natural Sciences*. 2023 г.
6. Михай К.Т. Димитриу, Анка Пантея-Стоян, Александру К. Смаранда, Анка А. Ница. Синдром выгорания у румынских медицинских ординаторов во время пандемии COVID-19. 2020 г.
7. Присцила Гаделья Казолари, Матеус де Соуза Кавальканте, Марсело Маркос Пива Демарзо, Фредерико Молина Корс, Адриана Санудо, Мариана Кабрал Швайцер. Выгорание и уровень благополучия студентов-медиков: кросс-секционное исследование. *Бразильский журнал медицинского образования*. 2020 г.
8. Цзинсюань Ху, Цзиньхуань Чжан, Лиюй Ху, Хайбо Ю и Цзиньпин Сюй. Арт-терапия: Дополнительный метод лечения психических расстройств. *Frontiers in Psychology*. 2021 г.
9. ШиШуан Чжоу, МейХонг Ю, Чжан Чжоу, ЛиВен Ванг, ВейВей Лю и Цинь Дай. Влияние арт-терапии на качество жизни и психосоматических симптомов у взрослых с онкологическими заболеваниями: систематический обзор и метаанализ. *BMC Complementary Medicine and Therapies*. 2023 г.

*Спасибо за
внимание!!!*

