

АРТ-ТЕРАПИЯ В КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТУДЕНТОВ

Безуглова А.С.

Кафедра нормальной физиологии имени профессора Н.А. Барбараш

ФГБОУ ВО «Кемеровский медицинский государственный университет» Минздрава России, Россия, г. Кемерово

Научный руководитель – д.м.н. Д.Ю. Кувшинов

Аннотация. В работе рассматривается одна из самых актуальных тем - проблема эмоционального выгорания студентов. В исследовании приняли участие 51 человек. Студенты, которые занимаются творчеством способны уменьшить свое эмоционально напряжение.

Цель исследования – оценить уровень эмоционального выгорания и влияние на него арт-терапии как вспомогательного метода коррекции дистрессов у студентов-медиков.

Материалы и методы исследования.

В исследовании приняли участие 51 студент 1 и 2 курса лечебного факультета.

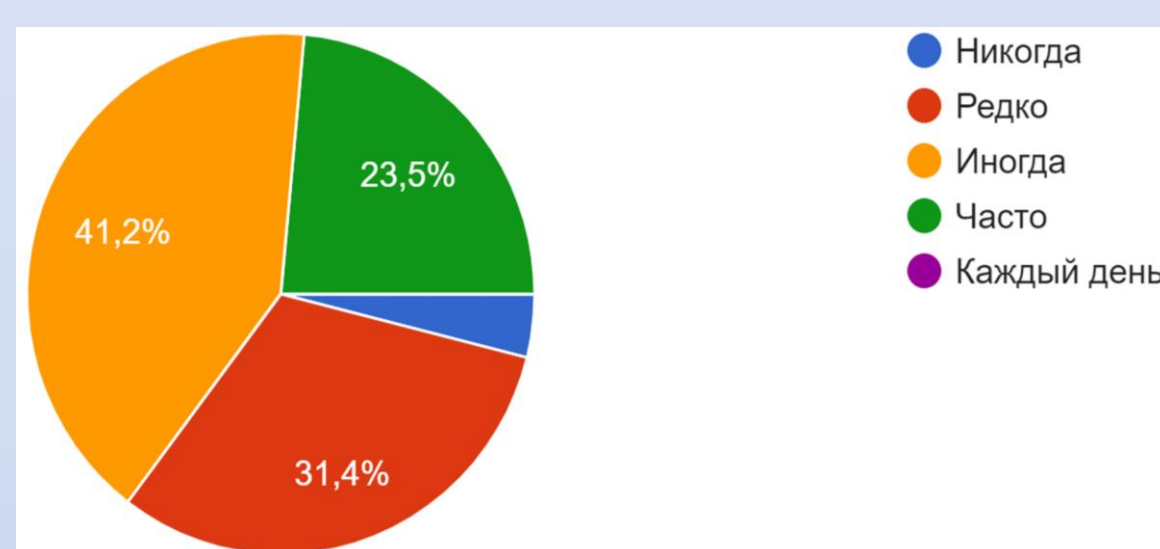
Проводилось анкетирование с помощью google-форм.

Проводилось анкетирование, направленное на выявление методов коррекции эмоционального выгорания, наличия хобби.

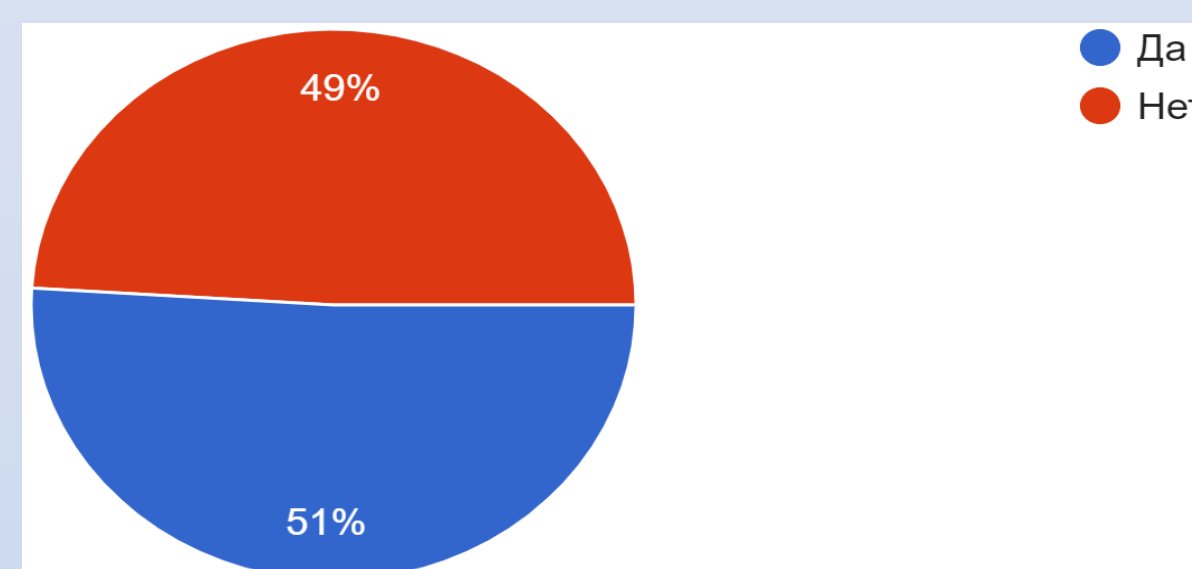
Формирование базы данных и статистическая обработка проводилось в MS Excel 2016.

Результаты исследования

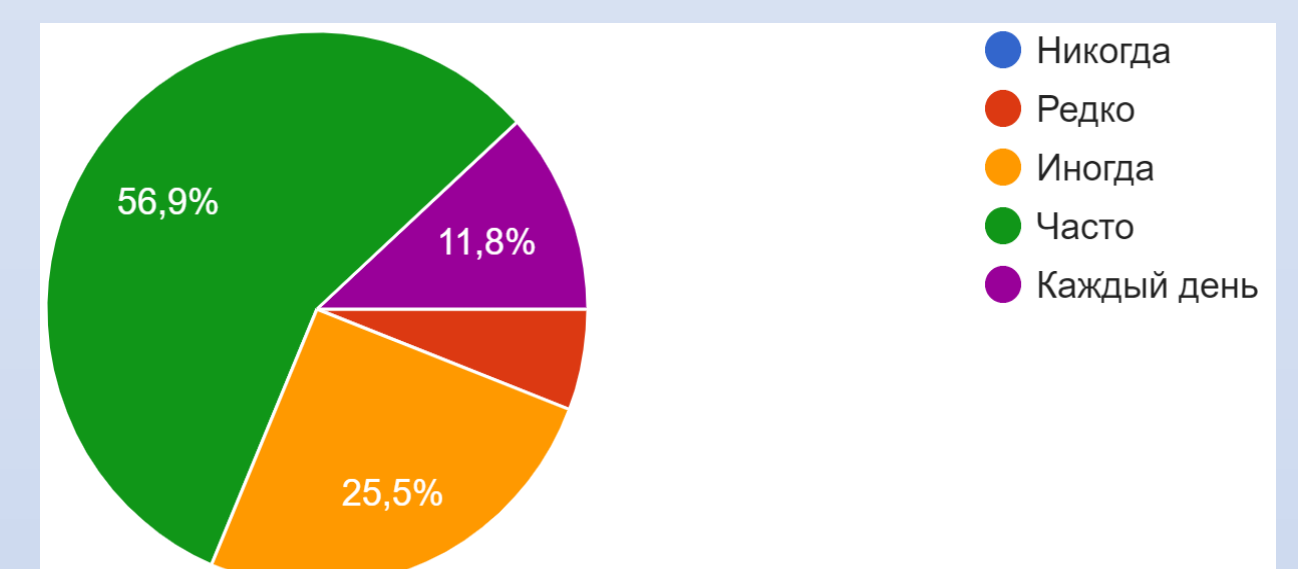
На вопрос «Я чувствую себя эмоционально опустошенным» 41,2% ответили «иногда», 23,5% - «часто».



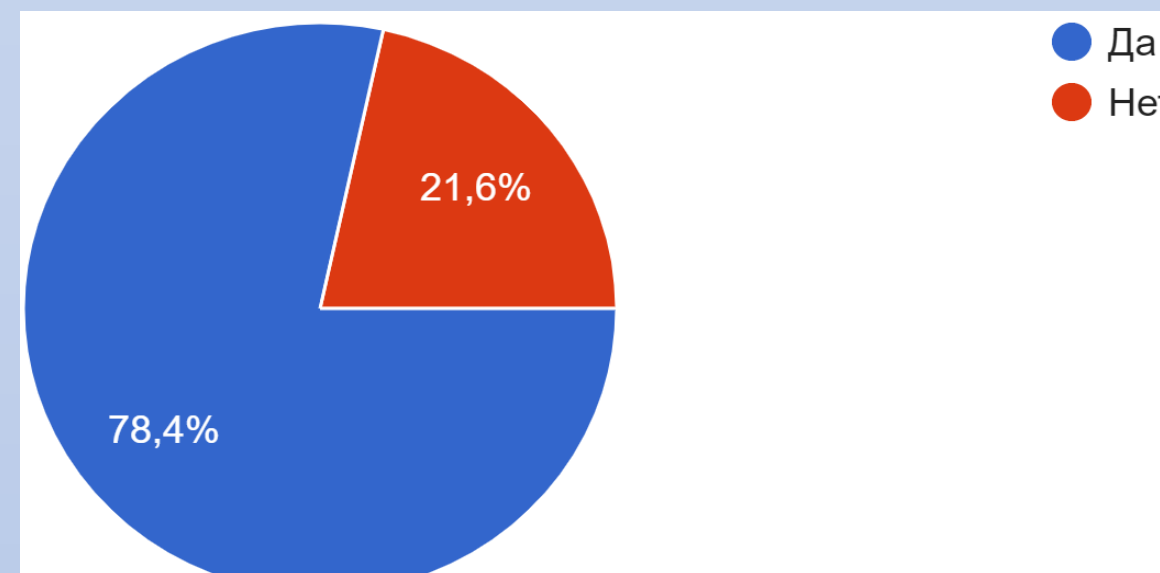
На вопрос «Есть ли проблемы со сном» 51% студентов ответили «да» и 49% - «нет». Более 50% студентов имеют проблемы со сном, не могут выделить и правильно распределить время для отдыха.



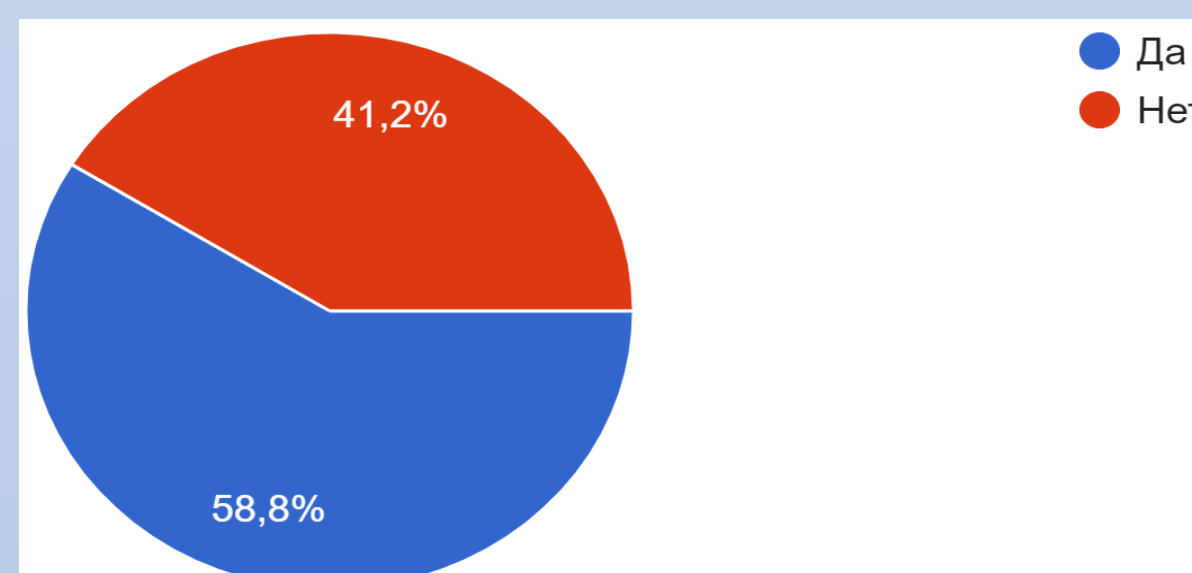
«После учебы я чувствую себя как «выжатый лимон» - 56,9 % студентов ответили «часто».



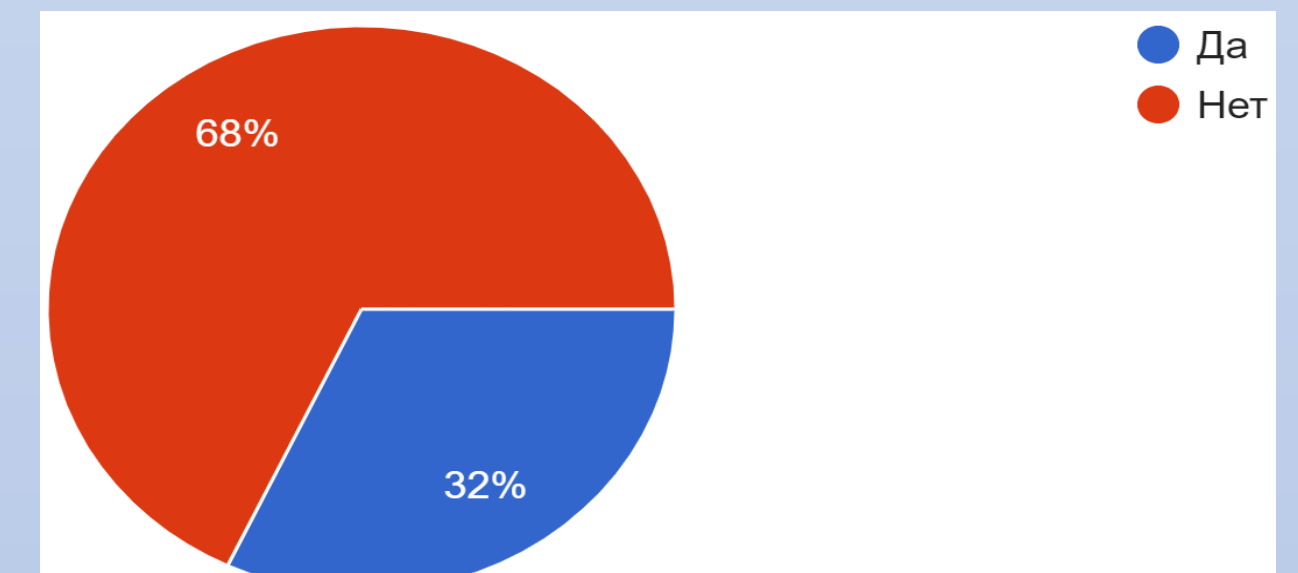
«В течении рабочего дня, меня часто посещают мысли о том, когда же он закончится» 78,4 % студентов ответили «да», что говорит об эмоциональной усталости, стрессе и напряженности.



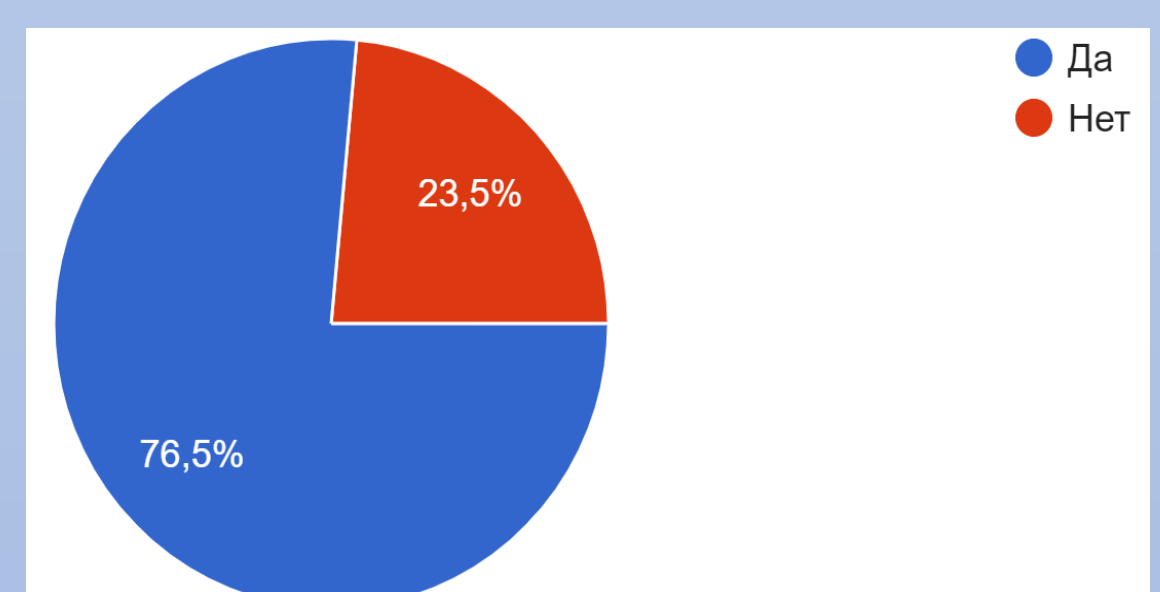
«Последнее время, мне все сложнее сосредоточиться на своей работе» 58,8% не могут сконцентрироваться на работе, которую им необходимо выполнить, их работоспособность и интерес к предстоящим занятиям низкий.



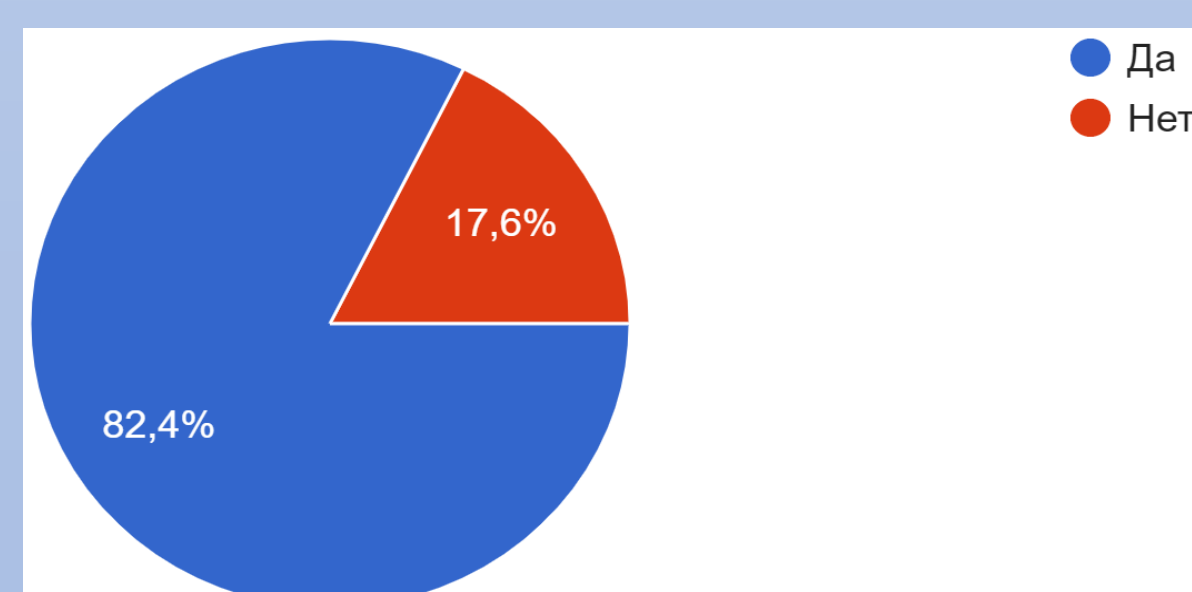
«Я чувствую себя на пределе возможностей». 68% студентов ответили «да», более половины опрошиваемых эмоционально истощены, им тяжело справляться с повседневной работой, делами.



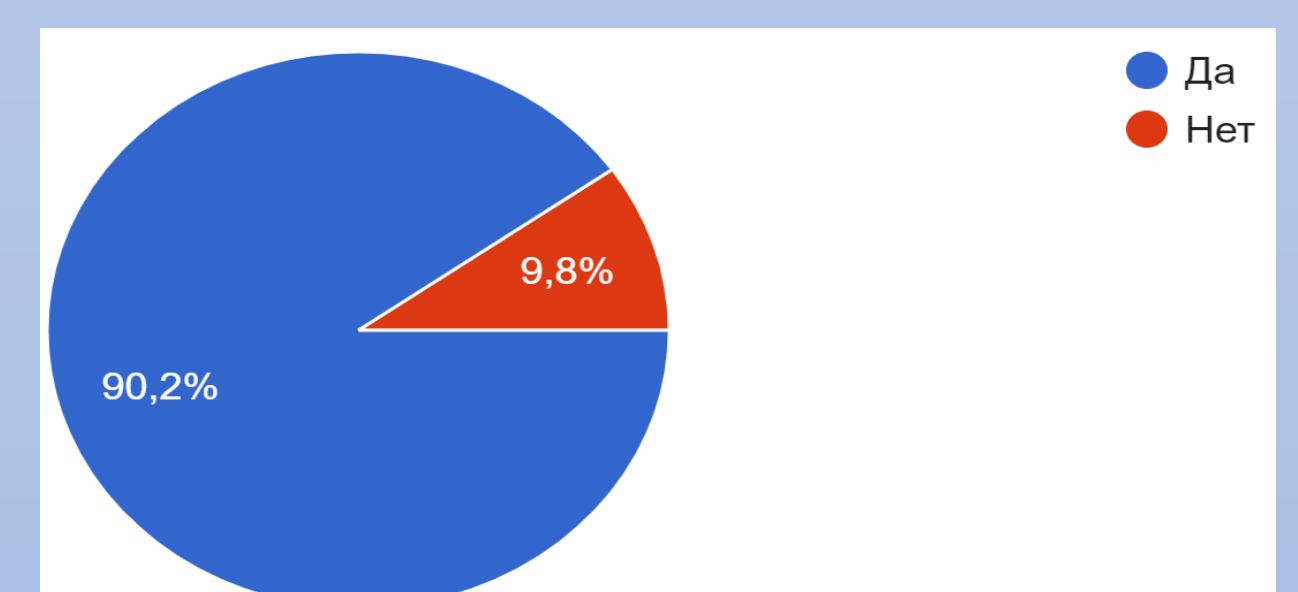
«Я занимаюсь чем-то помимо учебы». 76,5% студентов занимаются чем-то помимо учебы.



На вопрос «Помогает ли мне мое хобби отвлечься от учебы» 82,4% ответили «да».



На вопрос «Когда я занимаюсь своим любимым делом, чувствую ли я спокойствие» 90,2% студентов ответило «да».



К хобби относились: *рисование* (оно не только расслабляет, также позволяет узнать о своих чувствах. Самое приятное то, что мы не можем сделать что-то неправильно, поэтому рисование избавляет от тревоги и страха), *музыка* (прослушивание любимых песен изменяет эмоциональный фон), *посещение различных спортивных секций* (баскетбол, волейбол, лыжи, катание на коньках), *просмотр сериалов или фильмов, занятие танцами* (они избавляют от внутреннего дисбаланса, неврозов и депрессий, уменьшают уровень стресса и повышают самооценку), *пение* (занятия пением способствуют психическому развитию, поющий человек испытывает положительные эмоции).

Любимое дело – это действительно способ избавиться от лишних переживаний, творчество помогает людям справиться с депрессиями, стрессом, фобиями, а также облегчить психологическую нагрузку.

Выводы. Студенты, которые занимаются творчеством, способны восстановить свое эмоциональное состояние, творчество помогает в борьбе со стрессом, депрессиями.

Литература:

1. Водопьянова Н.Е. Синдром психологического выгорания в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г.С. 68 Никифорова СПб.: СПбГУ, 2010. - 498 с.
2. Калиш И.В. Арт-терапия в системе методов психологического консультирования студентов // Системная психология и социология. 2014. №1(9). С. 100-107.
3. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. СПб.: Речь, 2007 – 336 с.
4. А.И. Копытин., Е.Е. Свистовская. Арт-терапия для подростков и детей. М.: «Когито- Центр», 2014. - 197с.
5. Копытин А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. М.: Когито-Центр, 2014 – 208 с.