



IV Международная междисциплинарная научно- практическая конференция молодых ученых и студентов ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХИАТРИЯ, НАРКОЛОГИЯ XXI ВЕКА: ПЕРВЫЕ ШАГИ В НАУКУ И ПРАКТИКУ

ТЕМА: Актуальность арт-терапии при астеническом расстройстве

Выполнили: Алмагамбетова А.А.

Аскерханова А.Б., Алтыбаев Б.М., Культуманов Д.А.



Семей 2026 г.





Аннотация

Астеническое расстройство сопровождается повышенной утомляемостью, снижением работоспособности и эмоциональной неустойчивостью, ухудшая качество жизни пациентов.

Арт-терапия рассматривается как перспективный немедикаментозный метод коррекции, эффективность которого зависит от систематичности занятий, вовлечённости пациентов и квалификации специалиста.

В большинстве случаев отмечается положительная динамика.





Цитаты



«Творческая деятельность помогает пациенту сформировать защиту против своих страданий»

Адриан Хилл



«Создание искусства само по себе является терапией, а не лишь её инструментом»

Эдит Крамер



Цель исследования

Цель

Анализ и интерпретация данных анкетирования студентов 2 и 5 курсов по вопросам отношения к арт-терапии.

Задачи

Задачи

Задачи

Задачи

Задачи

Определить влияние методов арт-терапии на эффективность лечение астенического синдрома.

Сопоставить данные обзора статей с результатами анкетирования студентов.

Определить снижение симптомов астенического синдрома.

Методом анкетирования определить эффективность арт-терапии.

Проанализировать научные публикации 2021– 2026 гг. по теме арт-терапии.



Актуальность исследования

Астеническое расстройство широко распространено, сопровождается утомляемостью, тревожностью, снижением когнитивных функций и нарушением адаптации, что существенно снижает качество жизни и требует поиска эффективных и безопасных методов коррекции.

Арт-терапия представляет перспективный немедикаментозный метод психокоррекции, способствующий снижению эмоционального напряжения, улучшению саморегуляции и восстановлению психоэмоционального равновесия.

Изучение её эффективности при астенических расстройствах сохраняет высокую клиническую и научную значимость.





Дизайн и Методы исследования

Дизайн исследования

01 Литературный обзор и сравнительный анализ между студентами университета по средством анкетирование.



Критерии включения

03 peer-reviewed публикации на тему: art therapy, Asthenic syndrome, Asthenic syndrome within mental disorders, Psychological intervention



База поиска

02 Был проведен обзор литературы по статьям: Semantic Scholar, PubMed, Период: 2021–2026 гг.



Методы анализа

04 В работе использованы методы анализа научной литературы, анкетирования, сравнительного анализа и интерпретации полученных результатов.



Ключевые слова

05 арт-терапия, астеническое расстройство, тревожность, утомляемость, эмоции, релаксация, выражение эмоций, эмоциональное восстановление



Методы исследования

Методы исследования



Дизайн

кросс-секционное сравнительное исследование на основе структурированной анкеты



Выборка:

Всего опрошено — 61 студент



Критерии включения

студенты бакалавриата 1-5 курсов медицинских специальностей, давшие информированное согласие на участие.



Инструмент

Анкета содержала закрытые (шкалы Лайкерта, множественный выбор) и открытые вопросы.



Надёжность и валидность:

- ◆ **Надёжность** исследования обеспечивалась использованием структурированной анкеты с предварительной пилотной апробацией.
- **Валидность результатов** повышалась за счёт сопоставления данных анкетирования с результатами анализа научной литературы по изучаемой проблеме.
- ◆ **Репрезентативность выборки** обеспечивалась включением 61 участника, однако пилотный характер исследования требует осторожности при экстраполяции результатов на более широкую популяцию





- **Эмоциональное состояние** и уровень утомляемости у людей, не имеющих психических заболеваний, участвующих в экспериментальных занятиях по арт-терапии.
- **Предмет исследования.** Влияние арт-терапии (рисование, лепка, составление коллажа) на уровень усталости и настроение участников.
- **Цель исследования.** Определить эффективность арт-терапии в снижении уровня утомляемости и эмоциональной тревожности у обычных людей.





Методы исследования

Методы исследования



Анкетирование (Google Forms)

для оценки эмоционального состояния участников и осведомленности в эффективности арт-терапии.



Формат онлайн-опроса

позволяет анонимно и удобно собирать данные (по методике, примененной в исследовании **Abbing et al., 2018**).



Арт-терапевтические занятия

практическая часть исследования, включающая серию коротких сеансов рисования, лепки и тд. на свободные темы.



Анализ

— интерпретирование данных анкеты студентов..



Материалы для творчества

бумага, краски, воздушный пластилин, ножницы, картинки на различные темы.



Результаты и их обсуждения

На основе проанализированной литературы об арт-терапии и ее использовании в области психиатрии и психологии можно проследить то, что арт-терапия использовалась задолго до того, как она стала называться арт-терапией.

Арт-терапия способствует снижению тревоги, улучшению настроения и повышению качества жизни, а также формированию адаптивных копинг-стратегий у пациентов. Терапия заключается в выражении бессознательного, сублимации внутренних конфликтов, формировании идентичности, развитии саморефлексии, которые в итоге приводят к повышению психологического самочувствия, купированию симптомов астенического синдрома и улучшению общего состояния пациента.

Важным отличием арт-терапии является ее невербальность (важно при трудности выражения словами), безопасность выражения эмоций, междисциплинарность (психология + медицина + искусство), ориентированность на процесс. Согласно определению Американской арт-терапевтической ассоциации, арт-терапия рассматривается как вид «лечебного применения изобразительной деятельности в контексте профессиональных отношений арт-терапевта с людьми, имеющими те или иные заболевания, травмы или трудности психической адаптации, либо теми, кто стремится к личному развитию.

Арт-терапия [Электронный ресурс] // CyberLeninka. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya> (дата обращения: 19.04.2026).

А. И. Копытин Современная клиническая арт-терапия. - 1-е изд. - М.: «Когито-Центр», 2015. - 34 с.
Г.Е. ШЕВЦОВА, А.И. ИСАЙКИН Возможности применения арт-терапевтических методик в комплексном лечении хронического болевого синдрома // Боли. - 2020. - №33188476. - С. 59-63.

Что такое арт-терапия [Электронный ресурс] // InPsycho. — Режим доступа: <https://inpsycho.ru/media/detail/1219> (дата обращения: 19.04.2026).



Результаты и их обсуждения

Однако, помимо воспитательных учебных целей рисование играет немаловажную роль и в психологии: благодаря средствам арт-терапии, и в первую очередь, рисованию, человек (не только ребенок, но и взрослый) учится видеть свои проблемы со стороны, тем самым получая возможность их решения.

Методика арт-терапии базируется на убеждении, что внутреннее «Я» человека отражается в зрительных образах рисунка спонтанно. Рисунок может преобразить депрессивные чувства – подавленность, страх и т.д. и помочь их выразить. При этом, выражая в социально приемлемой форме эти чувства, пациенты освобождаются от них до некоторой степени, а затем и могут описывать их словесно. Установлено, что арт-терапия, основанная на активном вовлечении пациентов в творческий процесс под руководством специалиста, способствует улучшению эмоционального состояния, снижению уровня психологического дистресса и повышению субъективного благополучия. Отмечается, что участие в художественной деятельности позволяет пациентам более эффективно выражать и осмысливать свои переживания.

Арт-терапия и ее применение в психологии [Электронный ресурс] // CyberLeninka. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-i-ee-primeneniye-v-psiologii> (дата обращения: 19.04.2026).

Метод арт-терапии в психологической коррекции [Электронный ресурс] // NSportal. — Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/korrektcionnaya-pedagogika/library/2016/04/17/metod-art-terapii-v-psiologicheskoy-korreksii> (дата обращения: 19.04.2026).

J T Bosman, Z M Bood, M Scherer-Rath, H Dörr, N Christophe, M A G Sprangers, H W M van Laarhoven The effects of art therapy on anxiety, depression, and quality of life in adults with cancer: a systematic literature review // PubMed. - 2020. - №33188476. - С. 6-11.



Результаты и их обсуждения

Любая форма творчества связана с активацией нейромедиаторов, таких как дофамин, которые могут улучшать настроение и снижать уровень стресса. Арт-терапия активирует разные области мозга, включая, в первую очередь, те, что отвечают за креативность и эмоциональное восприятие. Это взаимодействие может помочь пациентам в переосмыслении своих переживаний и нахождении новых способов решения проблем.

Тем не менее, результаты арт-терапии и ее эффективность сложно оценивать по общепринятым стандартам, в цифрах. Эта проблема связана также с ее особенностями. В числе особенностей разные методы проведения терапии, результаты, которые нельзя описать количественными данными или анализами. В исследованиях эти особенности выливаются в недостаток стандартизации, разные методологии самих исследований, а также ограниченном количестве исследований по арт-терапии.

Арт-терапия как метод психокоррекции: возникновение и становление [Электронный ресурс] // CyberLeninka. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-kak-metod-psiokorreksii-vozniknovenie-i-stanovlenie/viewer> (дата обращения: 19.04.2026).
Что такое арт-терапия [Электронный ресурс] // InPsycho. — Режим доступа: <https://inpsycho.ru/media/detail/1219> (дата обращения: 19.04.2026).



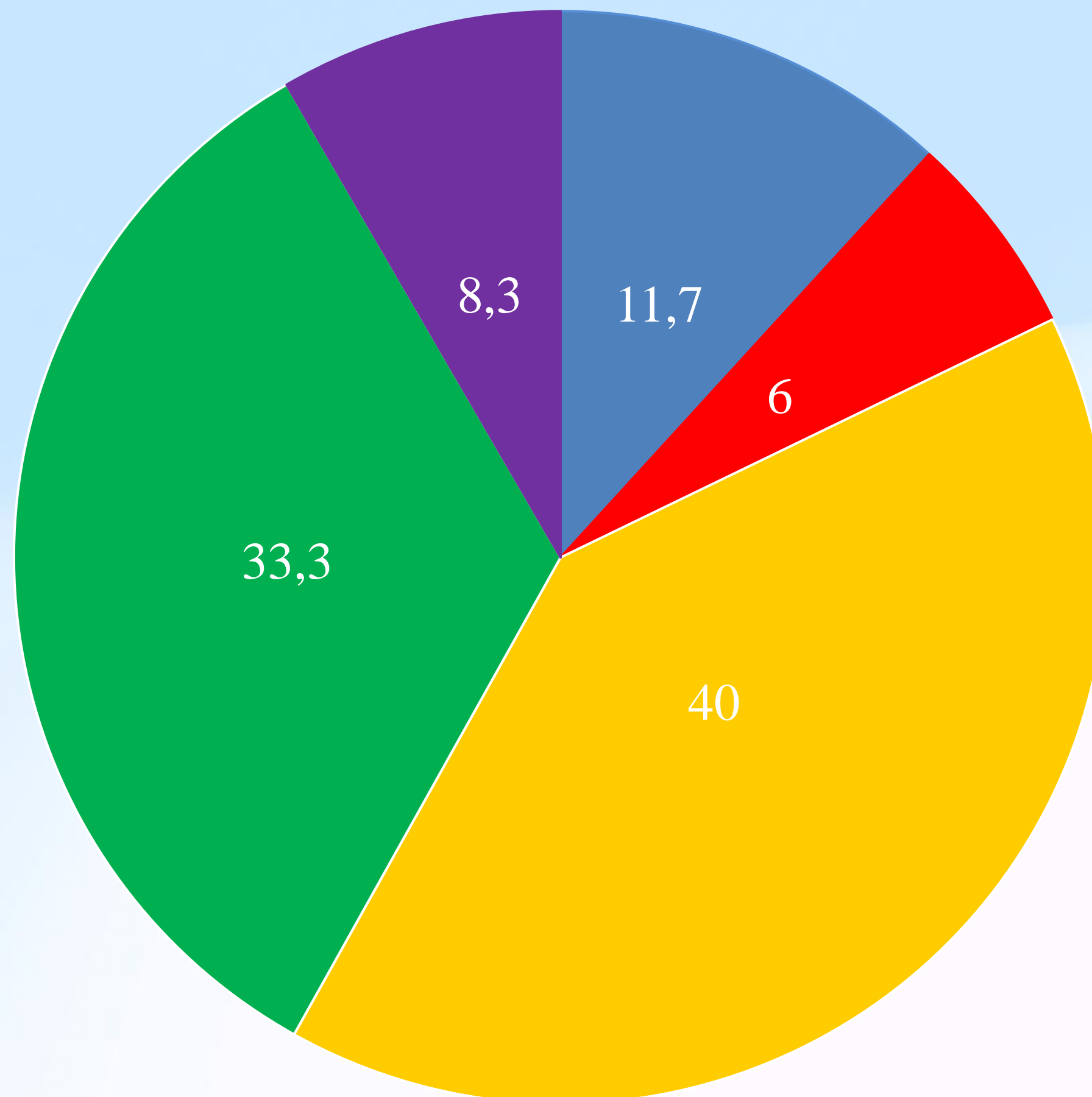
Результаты первичного анкетирования

Анкетирование было проведено среди студентов 2 и 5 курсов НАО «МУС», в том числе которым была проведена арт-терапия, в которой использовалось три методики (рисование, лепка, составление коллажа). Среди них: студенты, испытывающие усталость: 88,3% (54), чувство истощения: 82% (50), тревожность без причины: 68,9% (42). До арт-терапии студенты испытывали раздраженность: 24,6% (15), тревожность: 31,1% (19), радость: 16,4% (10), безразличие: 13,1% (8) спокойствие: 14,8% (9).



Результаты исследования

Как часто вы чувствуете усталость



■ никогда

■ редко

■ иногда

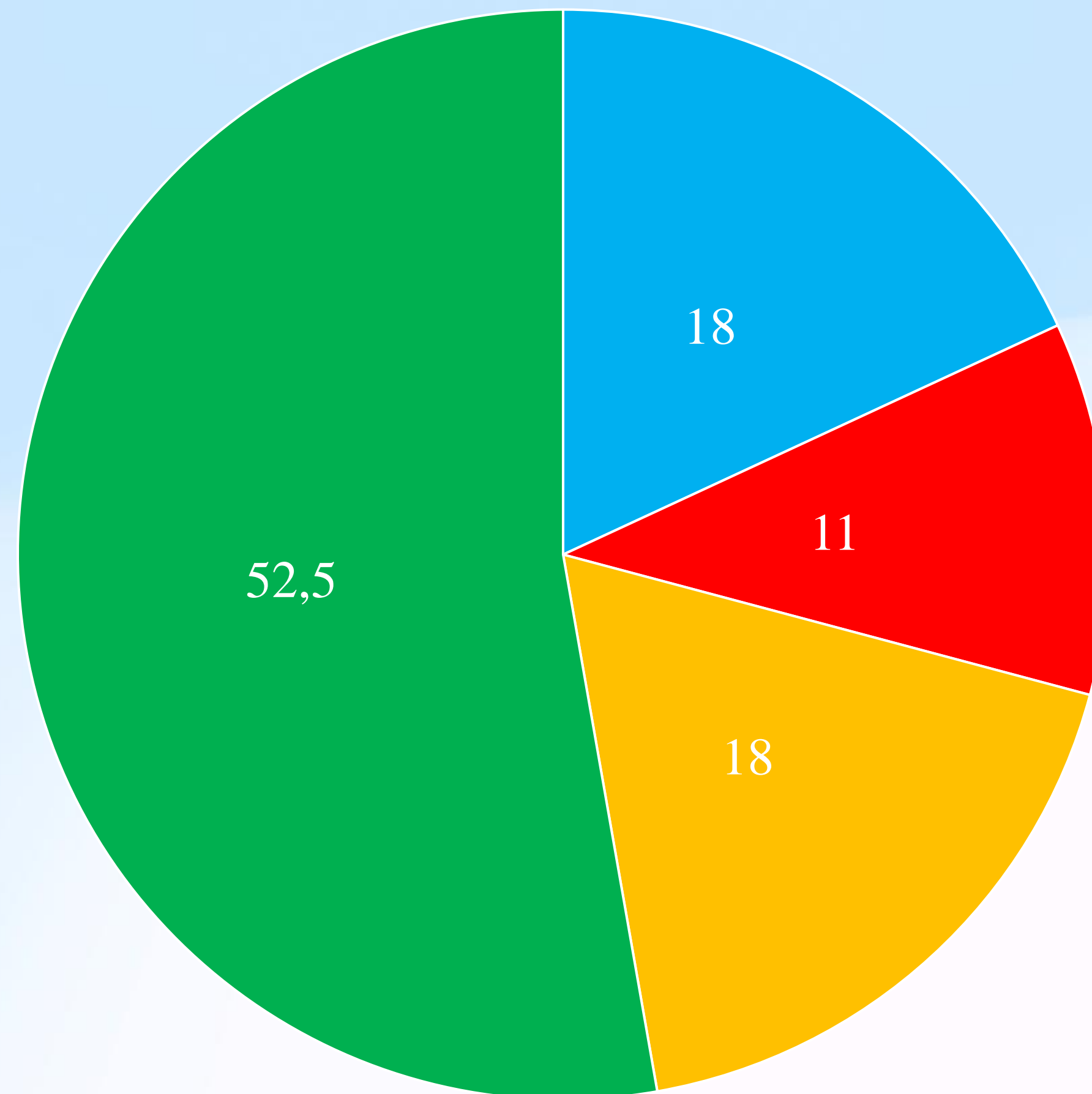
■ часто

■ Постоянно



Результаты исследования

Есть ли у вас чувство истощения?



■ никогда

■ Редко

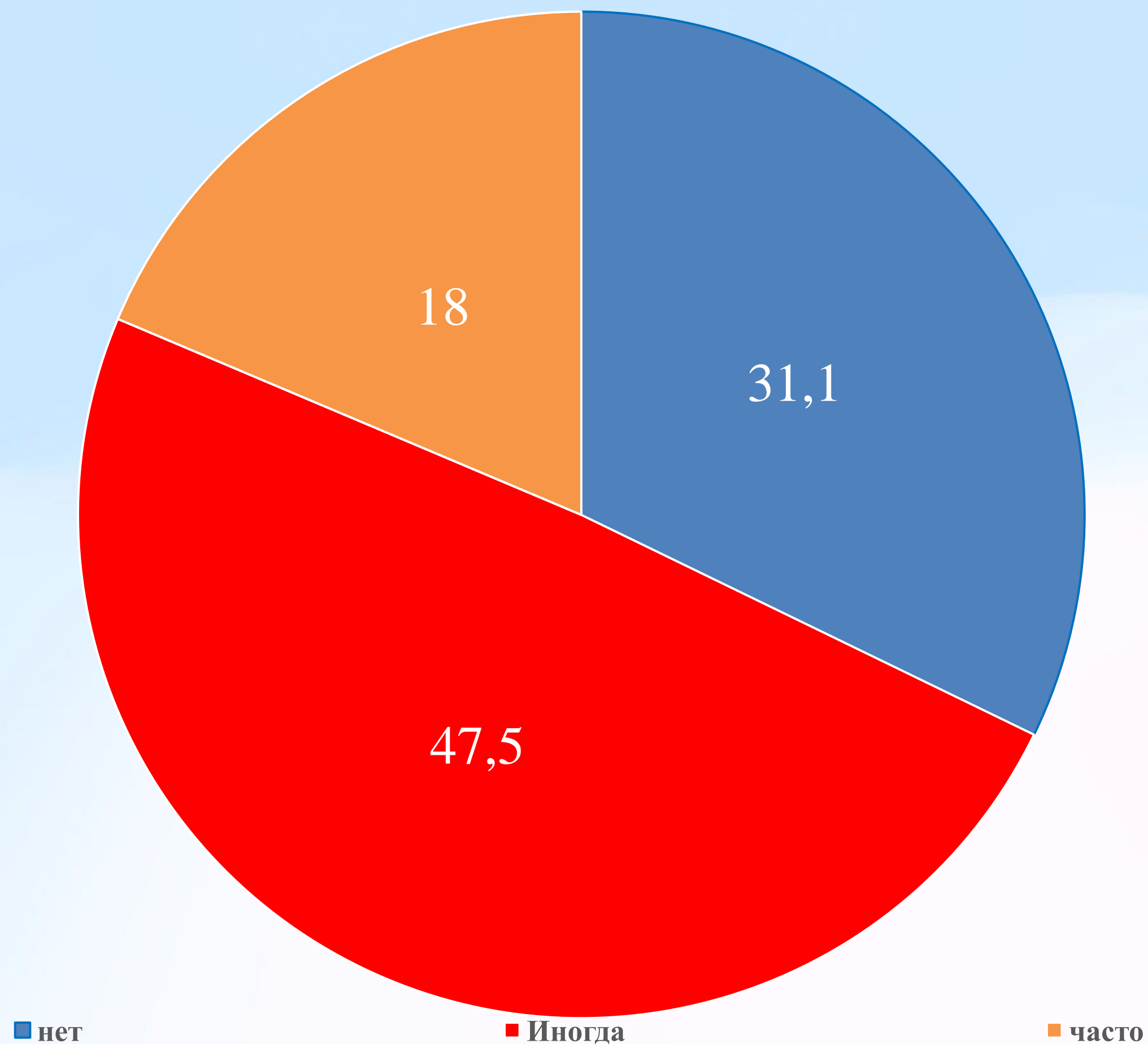
■ Иногда

■ Часто



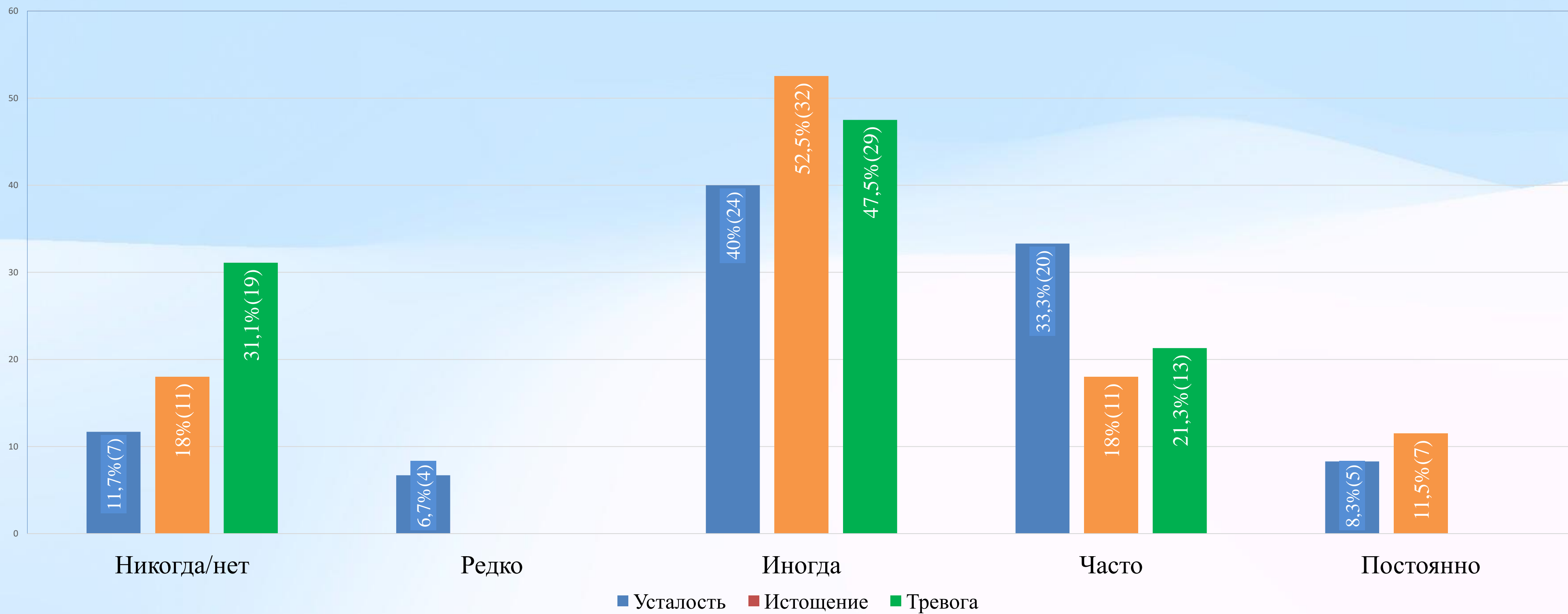
Результаты исследования

Есть ли у вас тревожность без причины?





Результаты первичного анкетирования





Результаты первичного анкетирования

Студенты, прошедшие анкетирование, часто отмечали усталость, истощение и тревожность. На втором этапе проведена арт-терапия по методикам **Adrian Hill** и **Edith Kramer** с целью оценки влияния творческого самовыражения на астенические проявления и психоэмоциональное состояние участников. В ходе занятий отмечалось **снижение внутреннего напряжения, уменьшение чувства усталости и улучшение эмоционального состояния.** Анализ рисунков показал положительную динамику: переход от образов, отражающих истощение и напряжение, к более упорядоченным и позитивным композициям, **что свидетельствует о снижении астенических проявлений и восстановлении эмоционального тонуса.**





Практика АРТ-Терапии



Составление коллажа по методике Эдит Крамер



Рисование на свободную тему по методике Адриана Хилла



Практика АРТ-Терапии



Составление коллажа по методике Эдит Крамер



Лепка по методике Эдит Крамер



Рисование на свободную тему по методике Адриана Хилла



Результаты вторичного анкетирования

После проведения арт-терапии анкетирование выявило, что студенты чувствовали:

усталость 70,5% (43),

чувство истощения: 50,8% (31),

тревожность без причины 39,3% (24).

Также 62,3% (38) студентов указали на

положительный эффект арт-терапии (спокойствие:

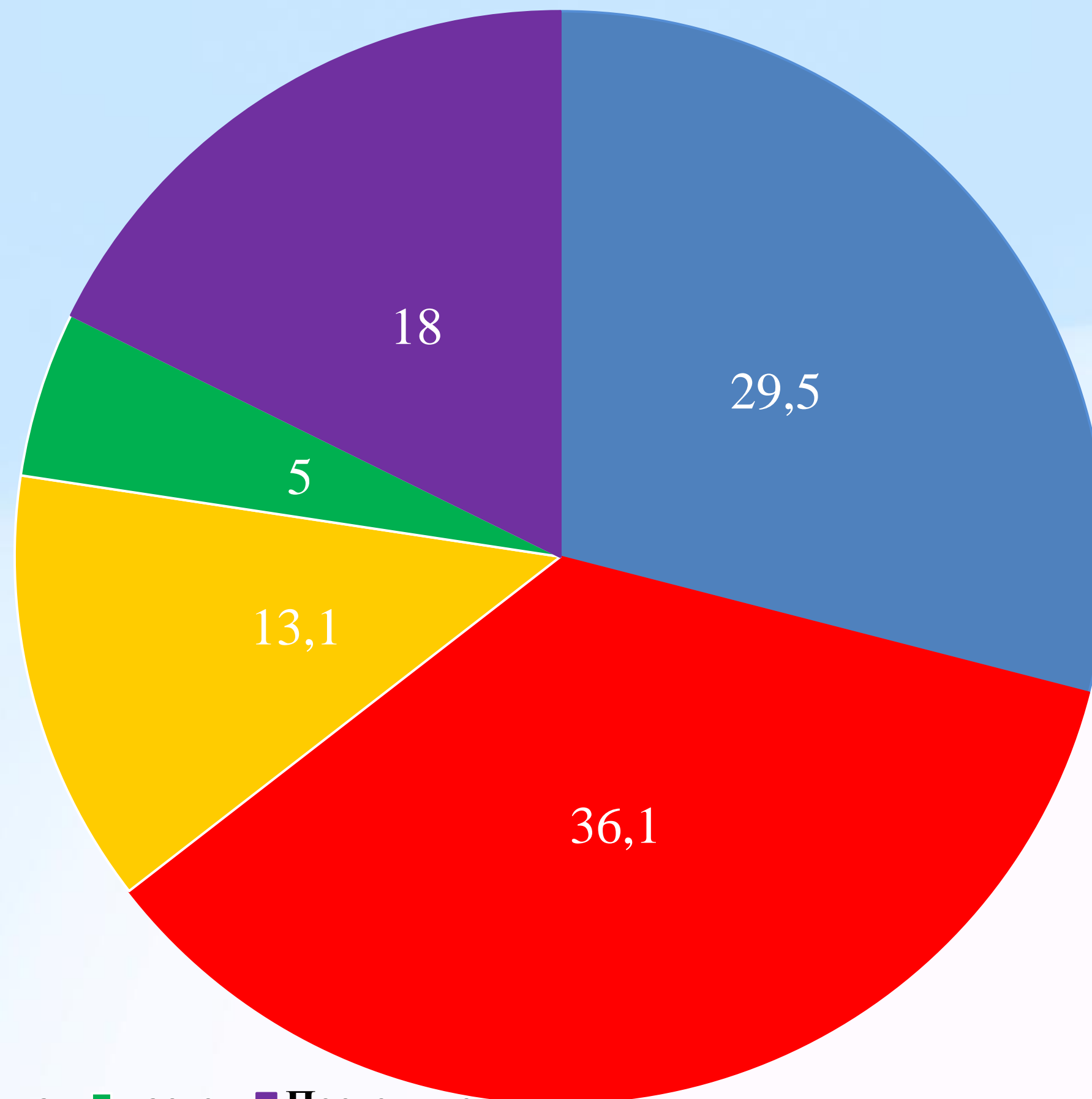
42,6% (26),

Радость: 26,2% (16)).



Результаты исследования

Как часто вы чувствуете усталость

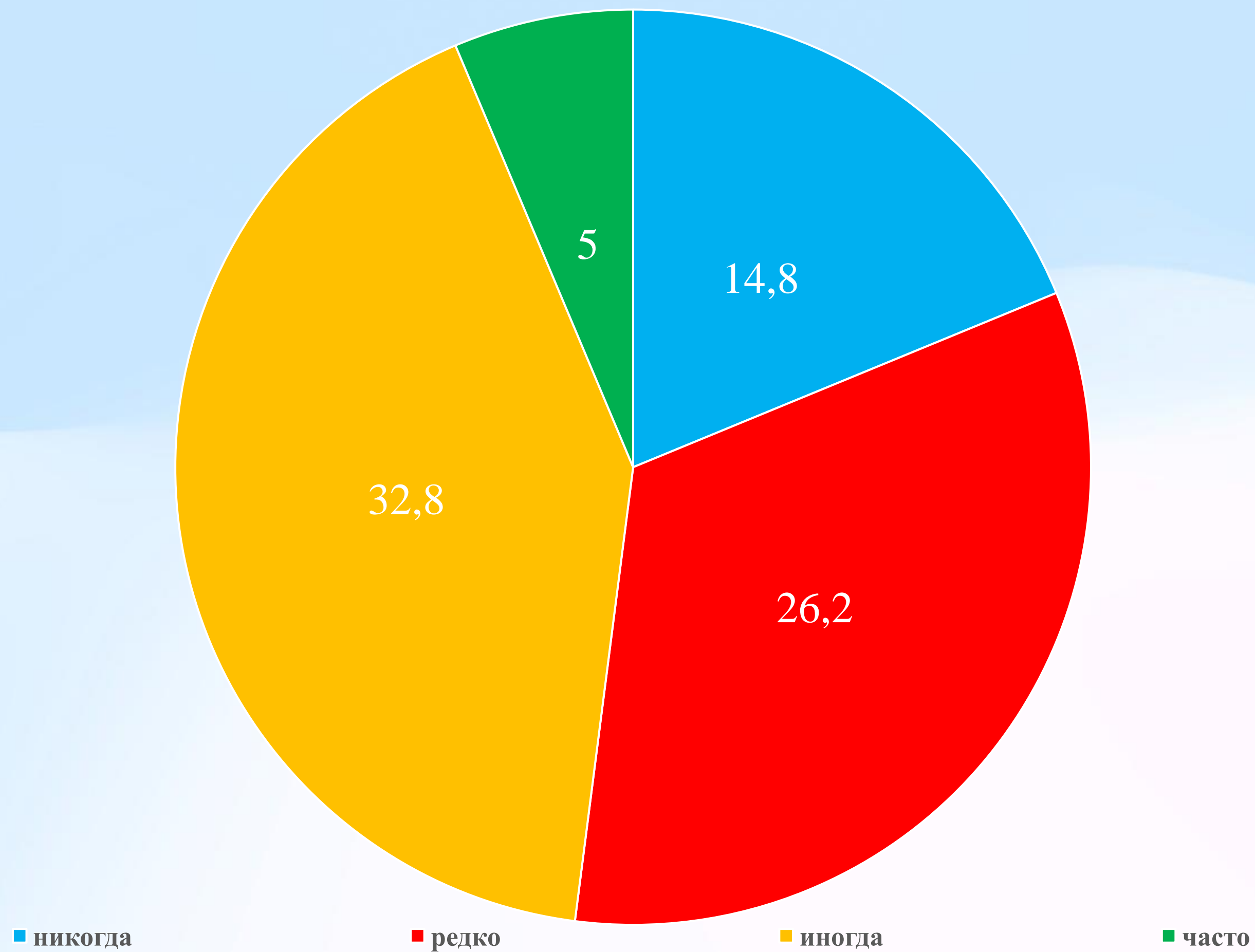


■ никогда ■ редко ■ иногда ■ часто ■ Постоянно



Результаты исследования

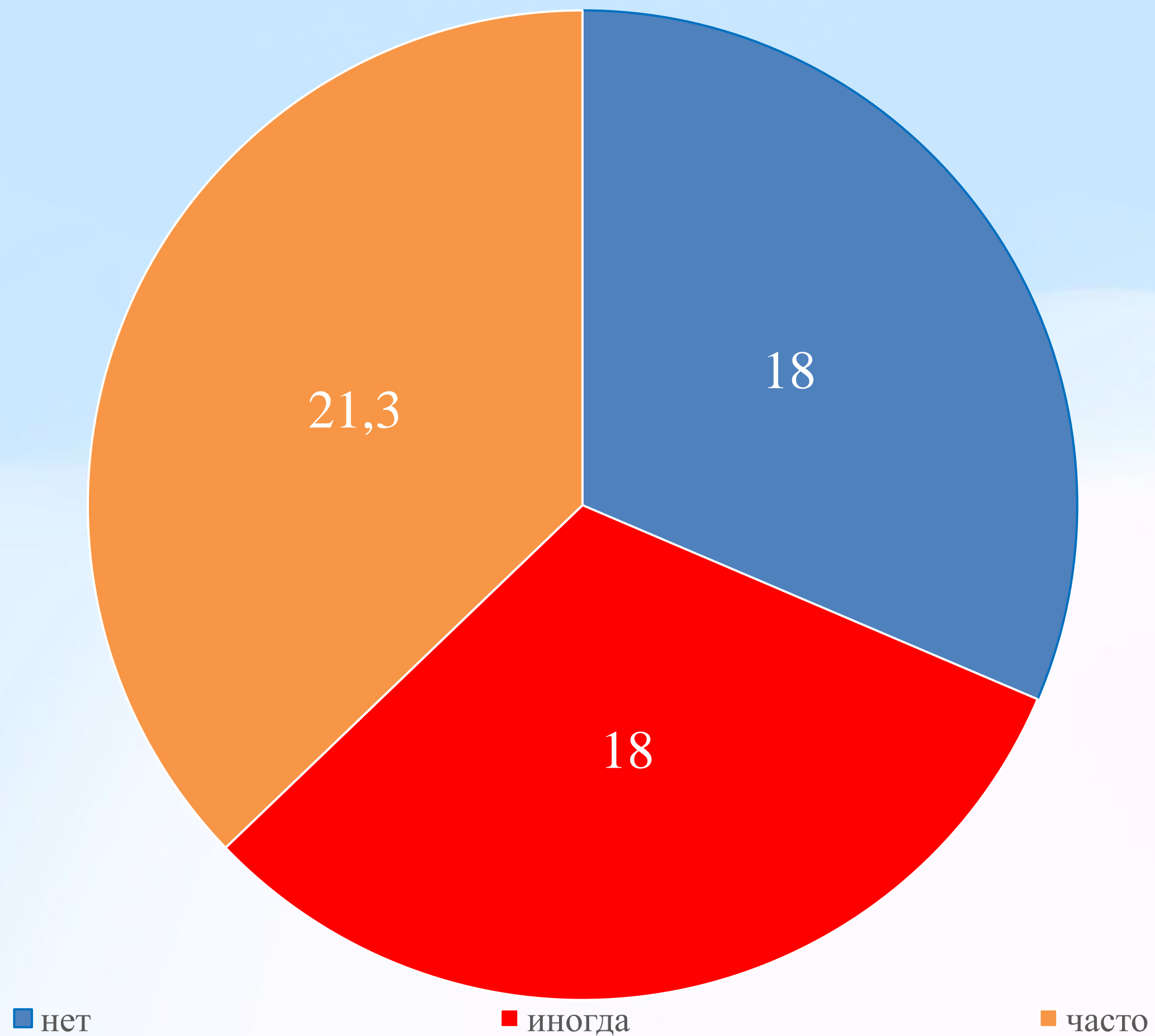
Есть ли у вас чувство истощения?



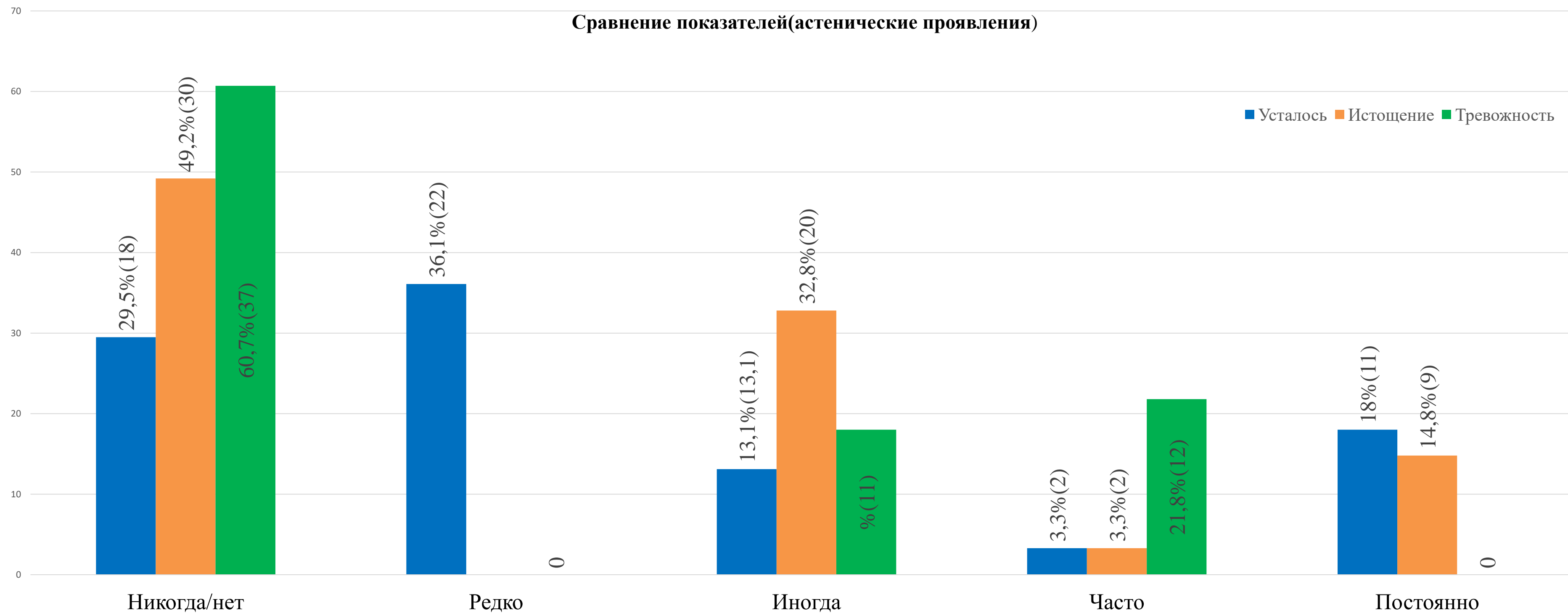


Результаты исследования

Есть ли у вас тревожность без причины?



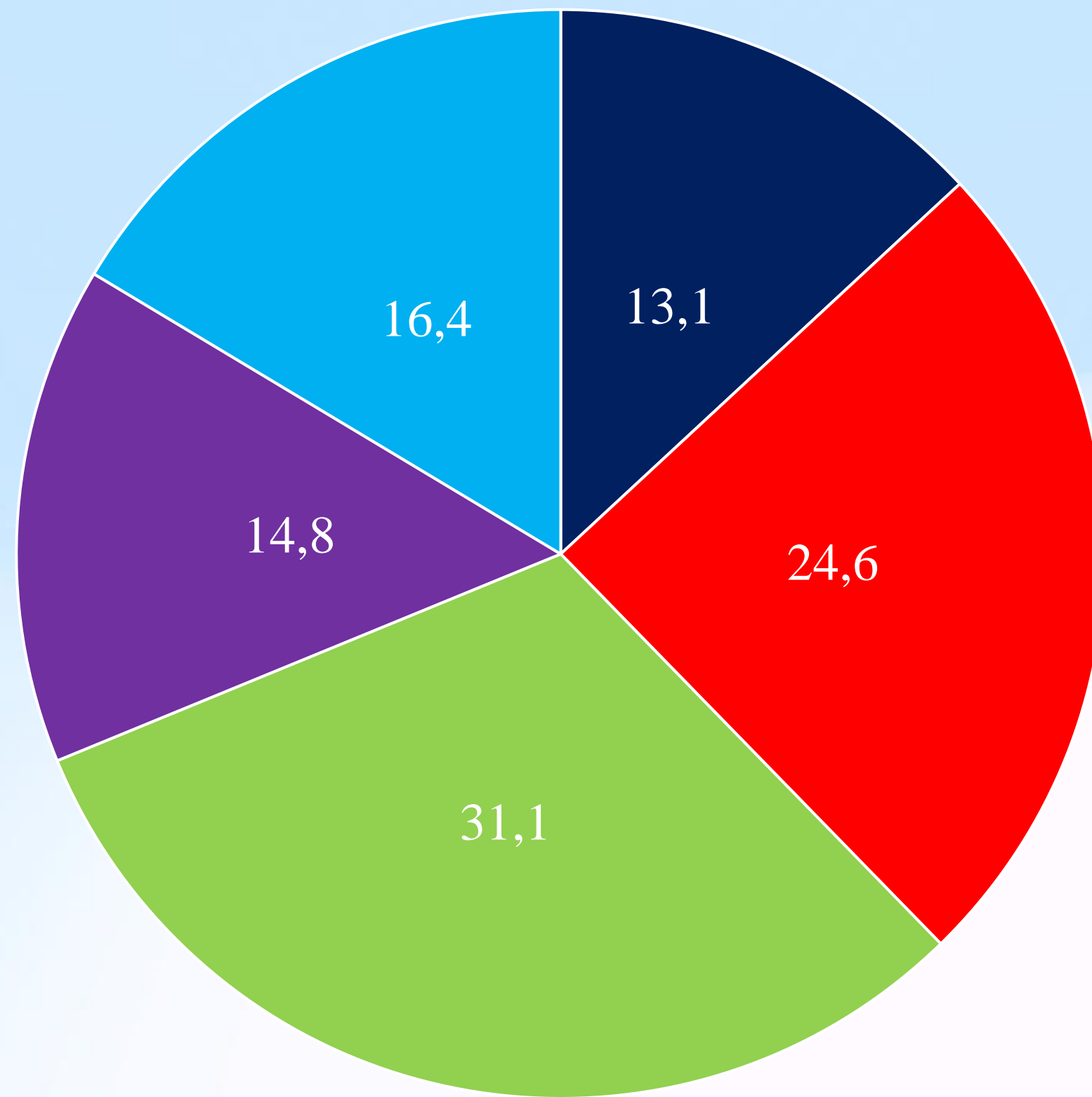
Результаты вторичного анкетирования





Сравнительный анализ

В каком вы сейчас эмоциональном состоянии?

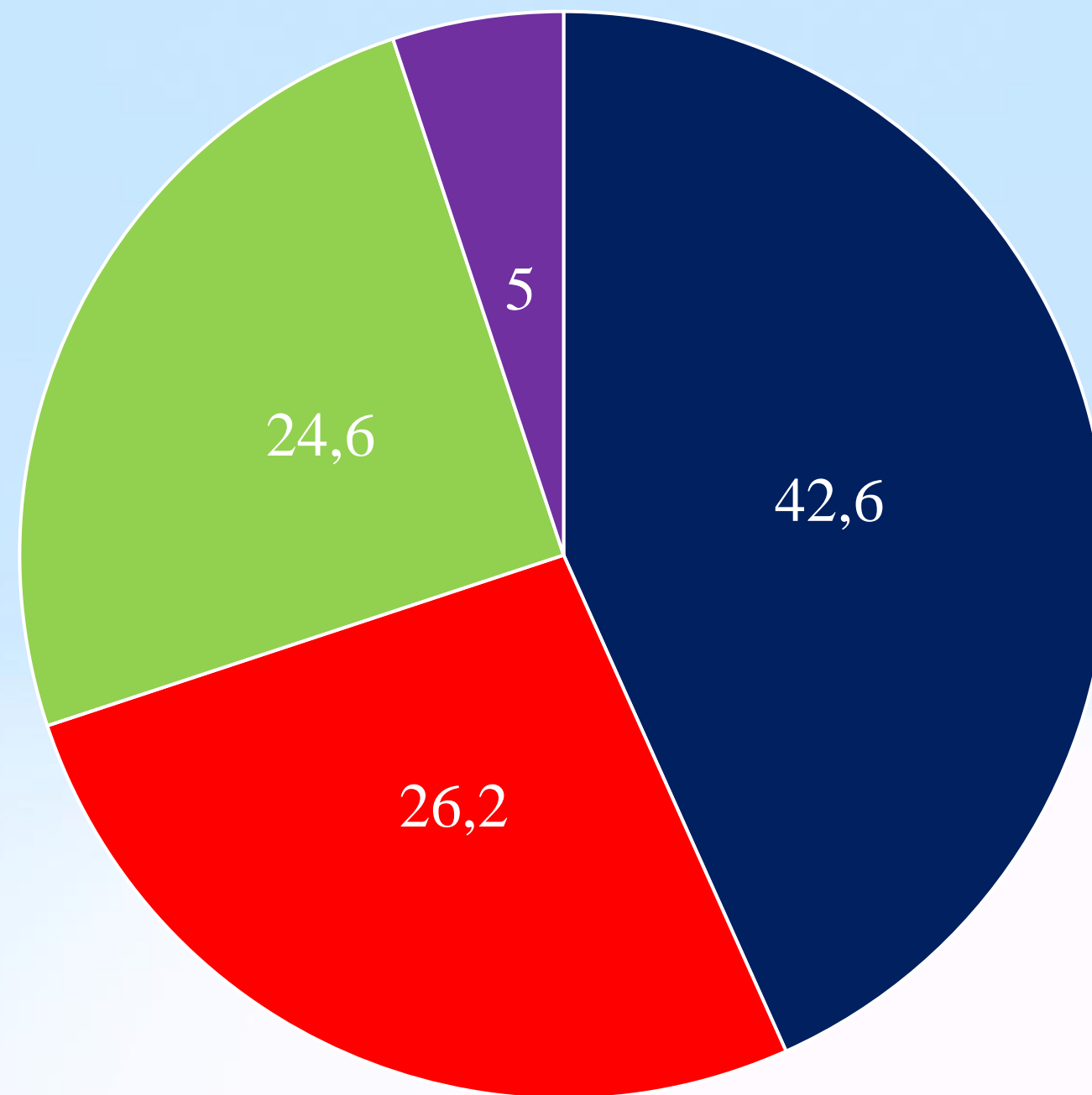


■ Спокойное ■ Раздражен ■ Тревожный ■ Безразличен ■ Радостный



Сравнительный анализ

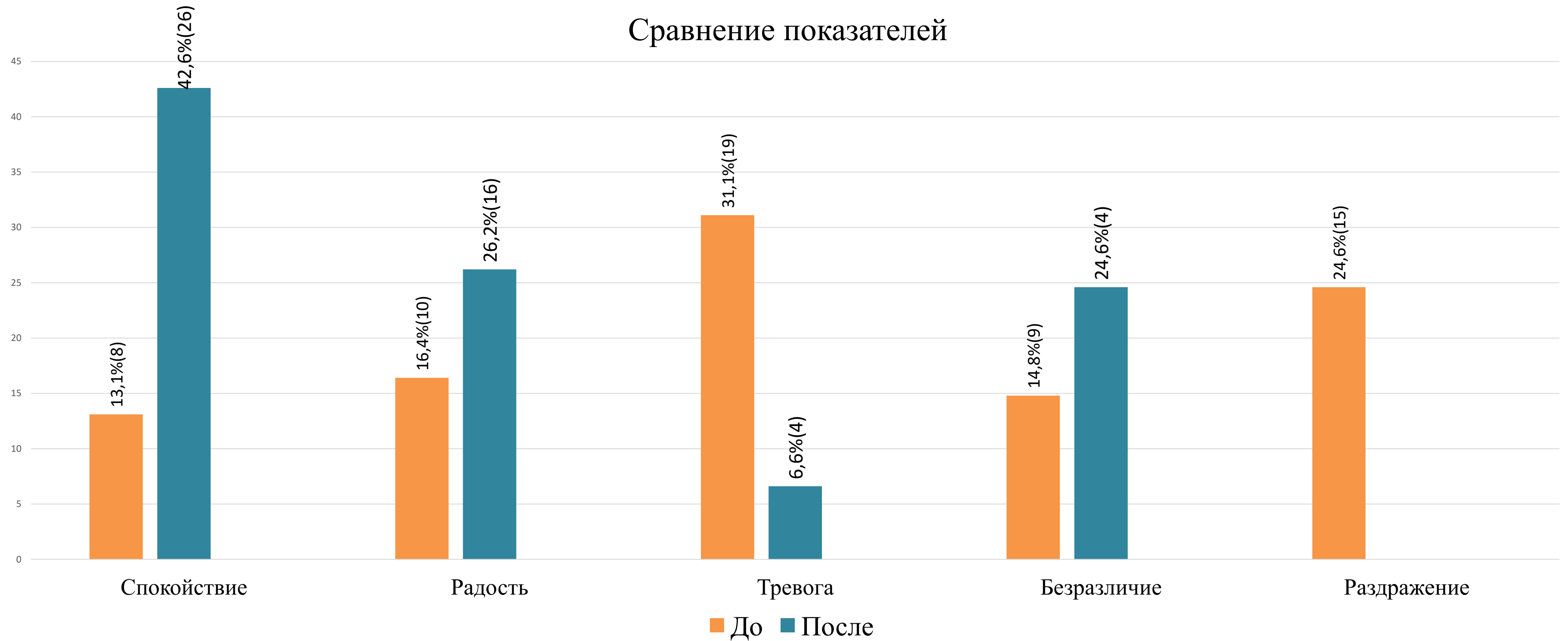
В каком вы сейчас эмоциональном состоянии после арт-терапии?



- Спокойствие, расслабление, снижение напряжения
- Радость, интерес, позитивные эмоции
- Не пробовал
- Безразличие, раздражение, тревогу

Сравнительный анализ

Сравнение показателей





Сравнительный анализ

После проведения арт-терапии анкетирование выявило, что студенты чувствовали:

усталость 70,5% (43),

чувство истощения: 50,8% (31),

тревожность без причины 39,3% (24).

Также 62,3% (38) студентов указали на

положительный эффект арт-терапии (спокойствие:

42,6% (26),

Радость: 26,2% (16)).



Сравнительный анализ

Несмотря на небольшую выборку, результаты анкетирования и арт-терапии у студентов НАО «МУС» показали **положительные тенденции в снижении проявлений астенического синдрома и его отдельных симптомов**. Полученные данные указывают на потенциальную **эффективность арт-терапии**, а также способствуют **повышению осведомлённости о её возможностях и показаниях к применению**.



Выводы

Проведённый сравнительный анализ данных анкетирования и литературы показал, что арт-терапия является **эффективным немедикаментозным методом коррекции астенического синдрома.**

У студентов 2 и 5 курсов НАО «МУС» после арт-терапии отмечено снижение усталости с 88,3% до 70,5%, истощения с 82% до 50,8% и тревожности с 68,9% до 39,3%, что сопровождалось улучшением настроения, снижением эмоционального напряжения и стабилизацией психоэмоционального состояния.

Полученные результаты позволяют рассматривать арт-терапию как доступный и перспективный метод лечения и профилактики астенического синдрома, применимый как в амбулаторной, так и в стационарной практике.



Список литературы

Литература / References:

1. Арт-терапия [Электронный ресурс] // CyberLeninka. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya> (дата обращения: 19.04.2026).
2. Арт-терапия как метод психокоррекции: возникновение и становление [Электронный ресурс] // CyberLeninka. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-kak-metod-psiokorreksii-vozniknovenie-i-stanovlenie/viewer> (дата обращения: 19.04.2026).
3. Арт-терапия и ее применение в психологии [Электронный ресурс] // CyberLeninka. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-i-ee-primeneniye-v-psiologii> (дата обращения: 19.04.2026).
4. А. И. Копытин Современная клиническая арт-терапия. - 1-е изд. - М.: «Когито-Центр», 2015. - 34 с.
5. Г.Е. ШЕВЦОВА, А.И. ИСАЙКИН Возможности применения арт-терапевтических методик в комплексном лечении хронического болевого синдрома // Боли. - 2020. - №33188476. - С. 59-63.
6. Копытин, А.И. (2014). Клиническая и социальная арт-терапия и визуальная антропология. *Клиническая и специальная психология*, 3(1), Статья 1. URL: https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2014_n1/Копытин (дата обращения: 19.04.2026)
7. Метод арт-терапии в психологической коррекции [Электронный ресурс] // NSportal. — Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2016/04/17/metod-art-terapii-v-psiologicheskoy-korreksii> (дата обращения: 19.04.2026).
8. Что такое арт-терапия [Электронный ресурс] // InPsycho. — Режим доступа: <https://inpsycho.ru/media/detail/1219> (дата обращения: 19.04.2026).
9. J T Bosman, Z M Bood, M Scherer-Rath, H Dörr, N Christophe, M A G Sprangers, H W M van Laarhoven The effects of art therapy on anxiety, depression, and quality of life in adults with cancer: a systematic literature review // PubMed. - 2020. - №33188476. - С. 6-11.
10. Jingxuan Hu 1, Jinhuan Zhang 2 3, Liyu Hu 2, Haibo Yu 2, Jinping Xu 3 Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders // PubMed. - 2021. - №34456801. - С. 10-12.

Спасибо за внимание!