



Всероссийская междисциплинарная
научно-практическая конференция с
международным участием

**АРТ-ТЕРАПИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ:
ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ**

«Эффективность арт-терапии в психиатрической реабилитации. Техники арт терапии»

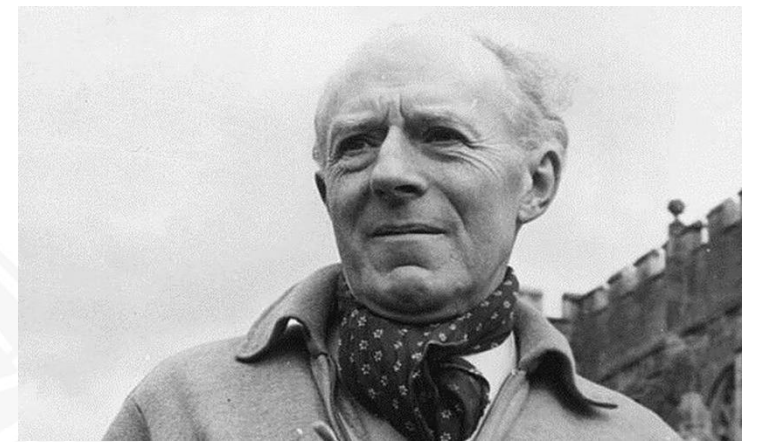
Докладчики: Байжуманова А.А, Қабділашім
А.А, Таирова Д.Т.

Научный руководитель: Алмагамбетова А.А.





Adrian Hill (основатель арт-терапии)
*«Арт-терапия помогает пациенту выразить
внутренние переживания через творчество,
снижая психологическое напряжение».*



Margaret Naumburg
*«Художественная деятельность является формой
символической речи, позволяющей раскрыть
бессознательные конфликты».*



Edith Kramer
*«Сам процесс творчества обладает
терапевтическим эффектом и способствует
эмоциональному восстановлению личности».*



Актуальность темы



На современном этапе психиатрии и клинической психологии отмечается устойчивый рост интереса к арт-терапии как компоненту комплексной реабилитации. Это связано с распространённостью **аффективных** и **тревожных** нарушений и запросом на более мягкие, щадящие методы воздействия на эмоциональную сферу.






В отличие от сугубо вербальных подходов, арт-терапия использует **символические и образные формы** выражения, что расширяет возможности работы с переживаниями, особенно при трудностях вербализации.

Обзор публикаций 2022–2026 гг. показывает переход от описательных работ к более строгим дизайнам исследований (включая РКИ и метаанализы), где в ряде работ демонстрируется статистически значимая динамика симптомов.

Проблемы современной доказательной базы

- Недостаточная **стандартизация** вмешательств и протоколов арт-терапии.
- **Неоднородность выборок** и различия клинических групп, техник и длительности программ.
- Разные **диагностические инструменты** и шкалы — сложности сопоставления результатов.
- Дефицит **долгосрочных наблюдений** для оценки устойчивости эффекта.

Вывод: актуальна дальнейшая стандартизация методик и проведение крупных исследований для более точной оценки эффективности и механизмов арт-терапии в психиатрической реабилитации.

Введение		Краткий обзор проблемы и научного контекста арт-терапии.
Цель работы		Формулировка цели и ожидаемых результатов исследования.
Объекты и методы		Дизайн, выборка, инструменты и методы анализа данных.
Результаты и обсуждение		Интерпретация результатов и сопоставление с литературой.
Заключение		Основные выводы и практические рекомендации.

ДАЛЕЕ: КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ КАЖДОГО РАЗДЕЛА И ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ДАННЫХ АНКЕТИРОВАНИЯ

Арт-терапия рассматривается как **компонент комплексной психиатрической реабилитации**, дополняющий медикаментозное лечение и психотерапию. В основе метода — творческая деятельность (рисование, коллаж, лепка и др.), которая помогает безопасно выразить и переработать переживания.

В отличие от подходов, ориентированных преимущественно на речь, арт-терапия опирается на **символические и образные формы**, что особенно важно при тревоге, депрессии и посттравматических реакциях, когда вербализация эмоций затруднена.

Творческий процесс способствует **эмоциональной регуляции**, снижению внутреннего напряжения и формированию навыков самоподдержки, а также повышает мотивацию к восстановлению и социальной активности.

В данной работе эффективность арт-терапии рассматривается на основе современных исследований и данных анкетирования студентов НАО «Медицинский университет Семей».

Почему арт-терапия важна в реабилитации

- Подходит пациентам с трудностями **вербализации** эмоций и травматического опыта.
- Обеспечивает **мягкое воздействие** на эмоциональную сферу через творчество.
- Поддерживает формирование навыков **саморегуляции** и снижение напряжения.

Улучшает **качество жизни** и вовлечённость в **реабилитационный процесс**.

В фокусе презентации — данные современных исследований (2022–2026 гг.) и результаты анкетирования студентов, отражающие отношение к арт-терапии и её практическую применимость.



Цель работы



Что оцениваем

Эффективность арт-терапии как компонента психиатрической реабилитации: **снижение** депрессии, тревоги и симптомов ПТСР, а также **улучшение** эмоциональной регуляции и качества жизни.

На какой базе

- 1) Анализ исследований **2022–2026** (РКИ, метаанализы).
- 2) Первичное анкетирование студентов НАО «МУС» (**32** респондента).
- 3) Визуализация результатов (диаграммы).



Задачи (кратко)

- 📄 Систематизировать данные о клинической эффективности арт-терапии (депрессия, тревога, ПТСР).
- 📋 Оценить информированность и опыт использования арт-терапевтических техник среди студентов (опрос, %).
- ✅ Сформулировать практические выводы для внедрения арт-терапии в образовательной/реабилитационной среде.

Планируемые показатели (n = 32)

ПЕРВИЧНОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ · ПРОЦЕНТЫ

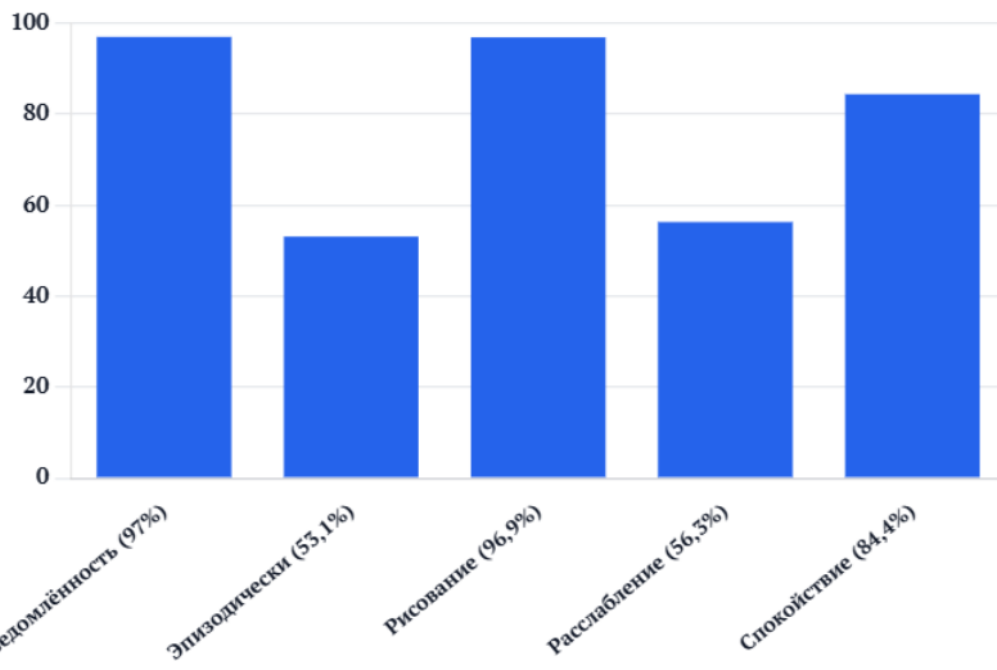


Диаграмма используется как визуальный каркас для переноса данных из документа: опыт применения, осведомлённость о видах, цели творчества, эмоциональные эффекты и предпочтения формата занятий.

Примечание: значения взяты из первичного анкетирования (Рис.1–Рис.7) и будут детализированы на следующих слайдах.

🎯 Объект

Арт-терапевтические подходы в психиатрической реабилитации и их влияние на психоэмоциональное состояние.

📄 Методы

- Анализ публикаций 2022–2026 гг. (РКИ, метаанализы, обзоры).
- Первичное анкетирование студентов НАО «МУС» (n = 32).
- Описательная статистика: доли/проценты, сравнение ответов, подготовка графиков.
- Визуализация: столбчатые и круговые диаграммы для Рис.1–Рис.7.

📈 Показатели и интерпретация

Для обзора эффективности учитываются количественные эффекты из исследований (SMD, %-снижения по шкалам тревоги/депрессии/ПТСР). Для опроса студентов анализируются ответы по осведомлённости, опыту, целям творчества и субъективной оценке эффективности.

Анкетирование: осведомлённость и опыт



Осведомлённость о понятии «арт-терапия»

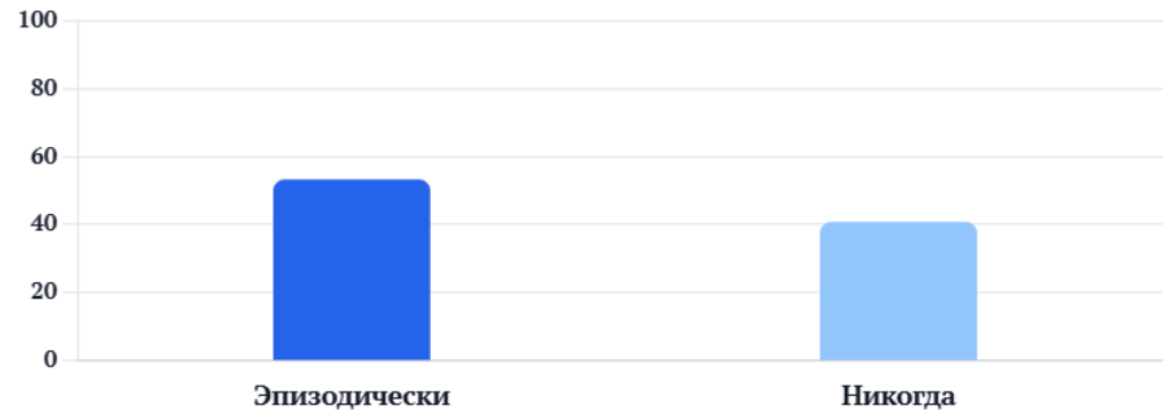
РИС.1 · ДОЛЯ ОТВЕТОВ, %



Высокая информированность (97%) создаёт благоприятную основу для внедрения арт-терапевтических программ в студенческой среде.

Опыт использования техник арт-терапии

РИС.2 · РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОТВЕТОВ, %



Ключевые результаты опроса

Интерпретация для дальнейшего внедрения

- 53,1% — использовали техники **эпизодически**
- 40,6% — **никогда** не применяли
- Вывод: требуется **систематизация практик** и доступные форматы (группы/самостоятельные занятия).

Анкетирование: виды и цели творчества



Ключевые наблюдения

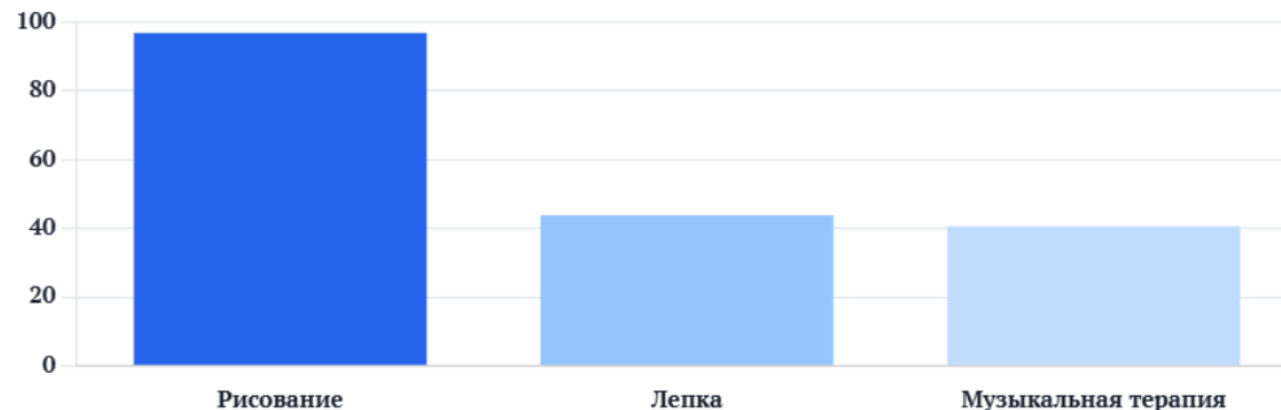
ОСВЕДОМЛЁННОСТЬ О ВИДАХ · МОТИВАЦИЯ ТВОРЧЕСТВА

- Наиболее узнаваемый вид — **рисование (96,9%)**.
- Далее: **лепка (43,8%)** и **музыкальная терапия (40,6%)**.
- Главная цель творчества — **расслабление (56,3%)**.
- **Снятие стресса — 21,9%**; суммарно 78,2% используют творчество для саморегуляции.

💡 Интерпретация

Профиль ответов указывает на востребованность простых, доступных техник (рисование) и доминирование функций **релаксации и снижения напряжения**.

Осведомлённость о видах арт-терапии, %



Цели творческой активности, %



Данные: первичное анкетирование студентов НАО «МУС» (n = 52). Проценты приведены по тексту статьи (Рис.3 и Рис.4).

Организация сессий





-  **Длительность:** 30-40 минут
-  **Формат:** {группа}
-  **Материалы:** краски, карандаши/маркеры, бумага
-  **Принципы:** безопасное пространство, отсутствие оценивания, добровольность



Рис.1. Осведомлённость о понятии «арт-терапия»



Доля студентов, знакомых с термином «арт-терапия»

ДОЛЯ ОТВЕТОВ, %



В опросе 97% респондентов отметили, что знакомы с понятием арт-терапии — это формирует хорошую базу для внедрения практик в студенческой среде.

Краткая интерпретация

ПО ДАННЫМ ПЕРВИЧНОГО АНКЕТИРОВАНИЯ



Осведомлённость высокая

Большинство студентов уже знают о методе — можно переходить от информирования к практической апробации.



Практическая значимость

Высокая осведомлённость снижает барьер входа в программу и повышает вероятность регулярного участия.

Рекомендуется: предложить **доступные форматы** (групповой/самостоятельный) и закрепить занятия в расписании.

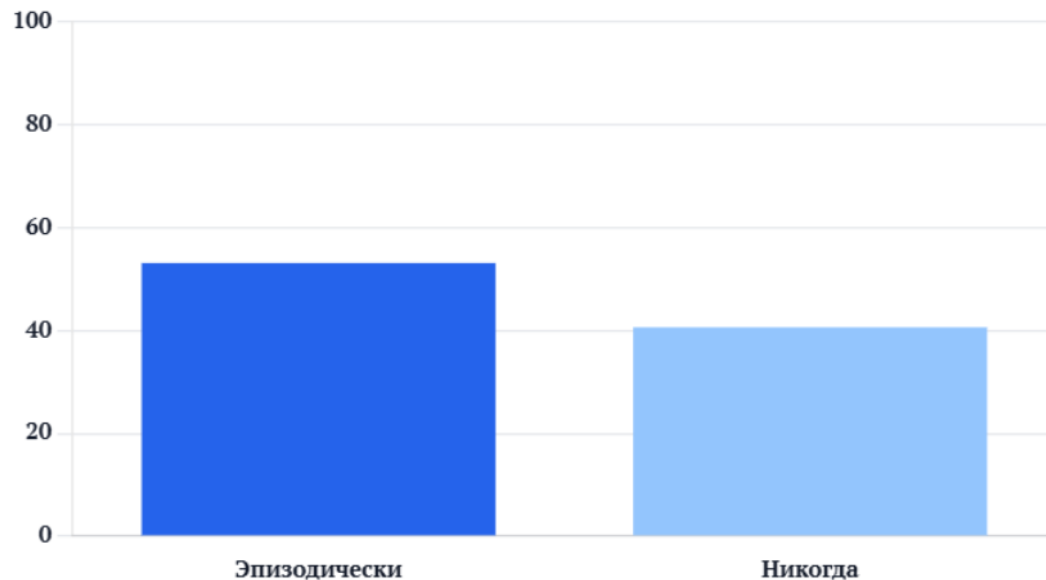
Анкетирование студентов

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИК · ПЕРВИЧНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ·



Распределение ответов (n = 32)

ПЕРВИЧНОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ · ПРОЦЕНТЫ



■ Эпизодически — 53,1%

■ Никогда — 40,6%

Большинство респондентов отмечают **нерегулярный опыт** применения арт-терапии: техники используются эпизодически, а значимая доля студентов не прибегает к ним вовсе.

Интерпретация: высокий потенциал для внедрения регулярных коротких практик в учебной среде.

✓ Ключевой результат (Рис.2)

53,1% — применяли техники **эпизодически**;
40,6% — **никогда** не использовали.

🔍 Что это означает

При высокой осведомлённости (см. Рис.1) практики остаются **несистемными**. Это указывает на разрыв между знанием о методе и регулярным применением.

📣 Практический вывод

Для повышения вовлечённости целесообразны:

- короткие групповые сессии (20–40 мин);
- доступные материалы (краски/маркеры);
- акцент на релаксации и снятии стресса.

Примечание: доля «другой/затрудняюсь ответить» не детализирована в фрагменте документа и на графике не показана.

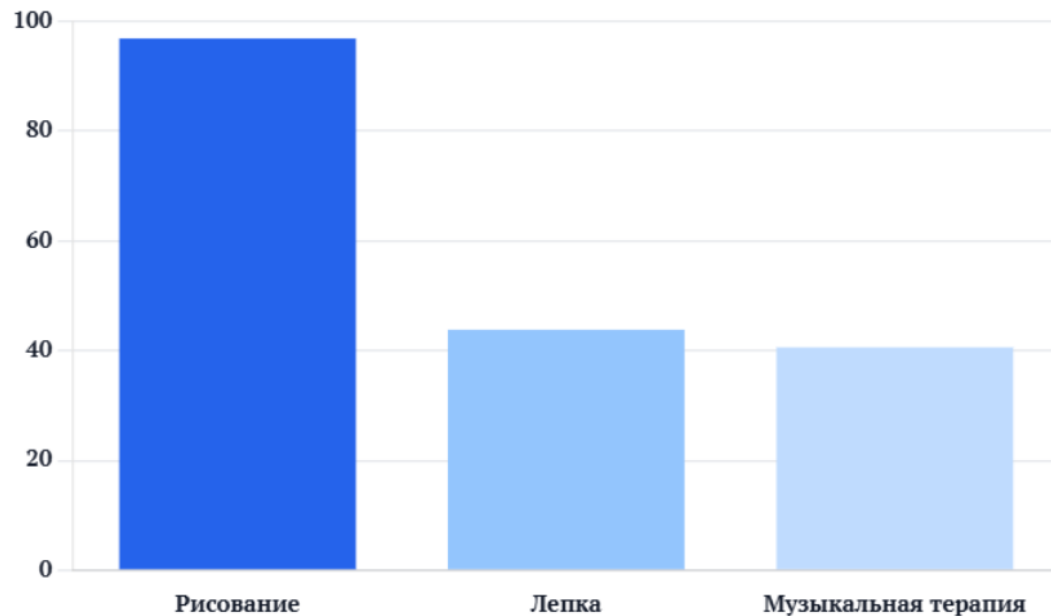


Анкетирование: виды арт-терапии

ОСВЕДОМЛЁННОСТЬ О ТЕХНИКАХ · ПЕРВИЧНЫЙ ОПРОС · N = 32

Какие виды арт-терапии известны студентам (n = 32)

ПЕРВИЧНОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ · ДОЛЯ РЕСПОНДЕНТОВ, %



Наиболее узнаваемый вид — **рисование (96,9%)**. Менее известны **лепка (43,8%)** и **музыкальная терапия (40,6%)**.

Вывод: высокий потенциал для внедрения программ, расширяющих представления о разнообразии техник арт-терапии.

📍 Ключевые показатели

- Рисование — 96,9%
- Лепка — 43,8%
- Музыкальная терапия — 40,6%

💡 Интерпретация

Доминирование «рисования» отражает привычность визуального творчества в повседневной самопомощи. Низкая узнаваемость других техник указывает на необходимость информирования и демонстрации форматов (музыка, пластика, коллаж).

📌 Практический вывод

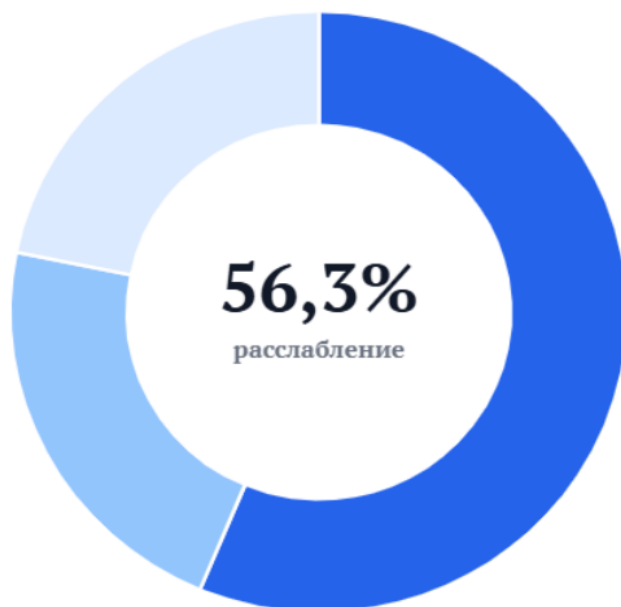
Рекомендуется расширять спектр занятий и включать краткие вводные модули по альтернативным техникам, чтобы повысить вовлечённость и вариативность способов саморегуляции.

Рис.4. Основные цели занятий творчеством



Цели творческой активности

РИС.4 · РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОТВЕТОВ, %



Доминируют цели **релаксации** и **снижения стресса**, что отражает высокую учебную нагрузку и потребность в саморегуляции.

Ключевые цели (по данным опроса)

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ДЛЯ ВНЕДРЕНИЯ ПРАКТИК

- 🎯 **56,3% – расслабление**
наиболее частая причина обращения к творчеству
- 🤝 **21,9% – снятие стресса**
значимая цель при высоком напряжении

В совокупности эти ответы подтверждают, что творчество выступает **компенсаторным ресурсом** в условиях интенсивной учебной нагрузки.

Практический вывод: арт-терапевтические занятия целесообразно позиционировать как формат **релаксации** и **стресс-менеджмента**.

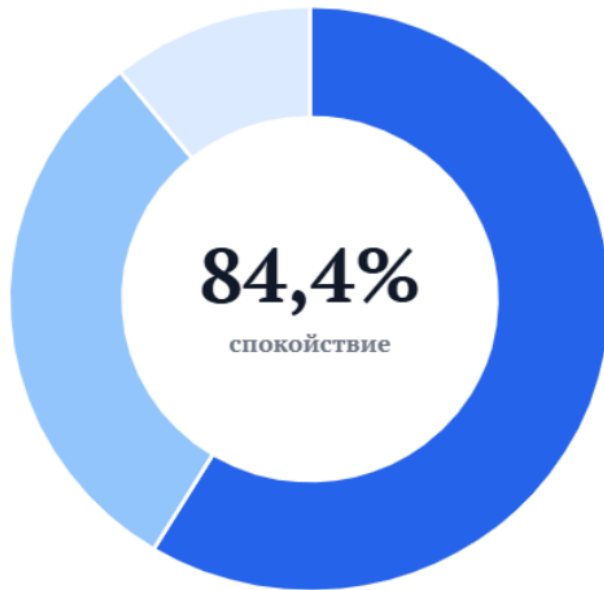
- ✅ Рекомендуемый акцент программы: короткие регулярные практики (20–40 минут) с доступными материалами.
- 👥 Формат: групповые и самостоятельные занятия (встроить в студенческие активности).

Рис.5. Эмоциональные эффекты творчества



Доминирующее переживание — чувство спокойствия

РИС.5 · ДОЛЯ ОТВЕТОВ, %



84,4% отметили **спокойствие**, 43,8% — **вдохновение**. Это подтверждает ресурсный потенциал творчества для эмоциональной саморегуляции.

Интерпретация для практики

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ · СУБЪЕКТИВНЫЕ ЭФФЕКТЫ



Ключевые эмоциональные ответы

По результатам анкетирования

- **Спокойствие** — 84,4%: снижение внутреннего напряжения и «переключение» внимания на процесс.
- **Вдохновение** — 43,8%: рост мотивации и субъективного ресурса, поддержка позитивного настроения.
- Практический вывод: арт-практики уместны как **мягкий инструмент саморегуляции** в условиях высокой учебной нагрузки.

Примечание к интерпретации

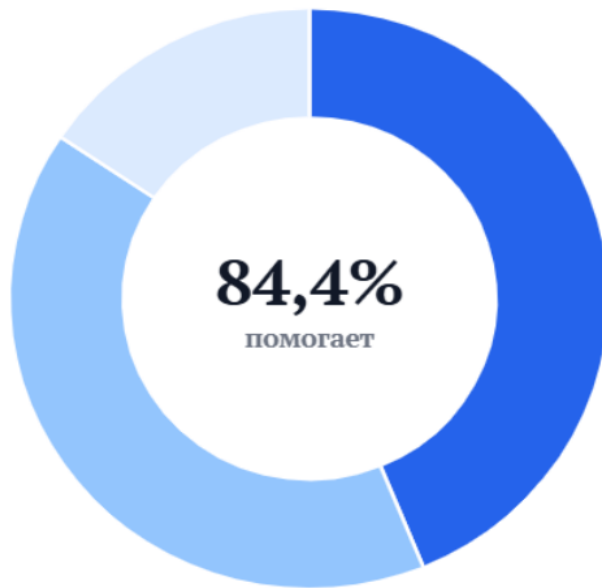
Показатели могут суммироваться более 100%, так как участники могли отмечать несколько эмоций одновременно (множественный выбор).

Рис.6. Помощь творчества при стрессе



Оценка помощи творчества в снижении стресса




РИС.6 · РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОТВЕТОВ, %



Большинство респондентов отмечают положительный эффект: суммарно **84,4%** считают, что творчество помогает справиться со стрессом (значительно или умеренно).

Ключевые результаты (Рис.6)

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

-  **Субъективная антистресс-эффективность**
по результатам опроса студентов
-  **43,8% — помогает значительно**
-  **40,6% — помогает умеренно**

Практический вывод

Для студенческой среды целесообразны короткие регулярные сессии (6–8 недель) с акцентом на доступные форматы: **самостоятельная практика и групповые занятия.**

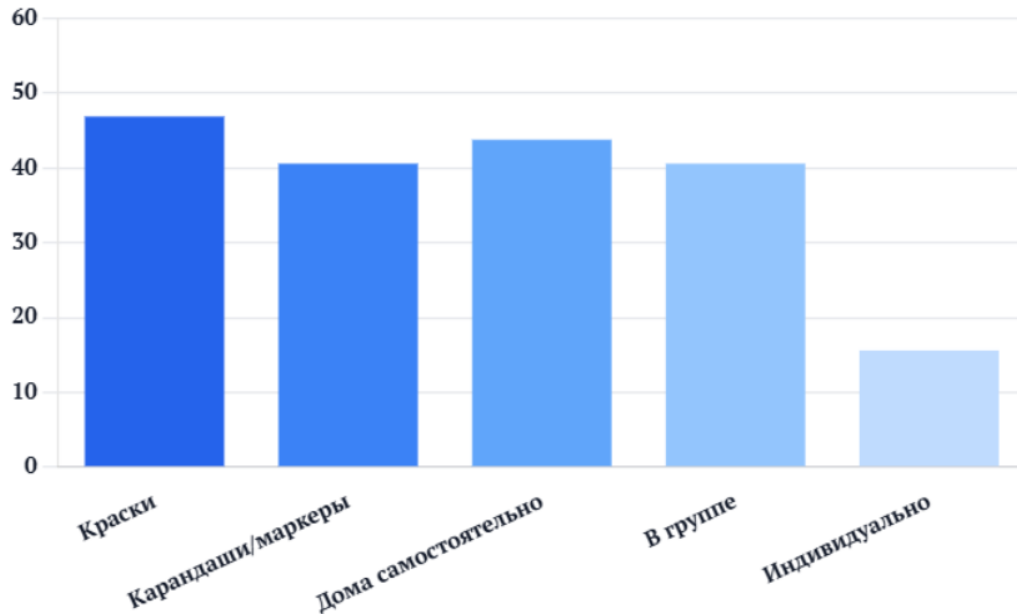
ДАННЫЕ: АНКЕТИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ НАО «МУС»

Рис.7. Предпочтения и формат



Предпочтения студентов, %

ПЕРВИЧНОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ · МАТЕРИАЛЫ И ФОРМАТ



Наиболее популярные материалы: **краски (46,9%)** и **карандаши/маркеры (40,6%)**. По формату занятий мнения распределились почти поровну: **самостоятельно дома (43,8%)** и **в группе (40,6%)**.

Примечание: значения приведены по данным опроса студентов НАО «Медицинский университет Семей».

🎨 Материалы (выбор)

- Краски — **46,9%**
- Карандаши/маркеры — **40,6%**

👥 Формат занятий

- Самостоятельно дома — **43,8%**
- В группе — **40,6%**
- Индивидуально с психологом — **15,6%**

✅ Интерпретация

Данные указывают на востребованность доступных художественных материалов и готовность значимой части студентов к групповому формату, что важно для проектирования арт-терапевтических занятий в студенческой среде.

Эффективность при депрессии

Клинические эффекты по данным метаанализов и РКИ (2022–2026)

эффекты



Ключевые результаты

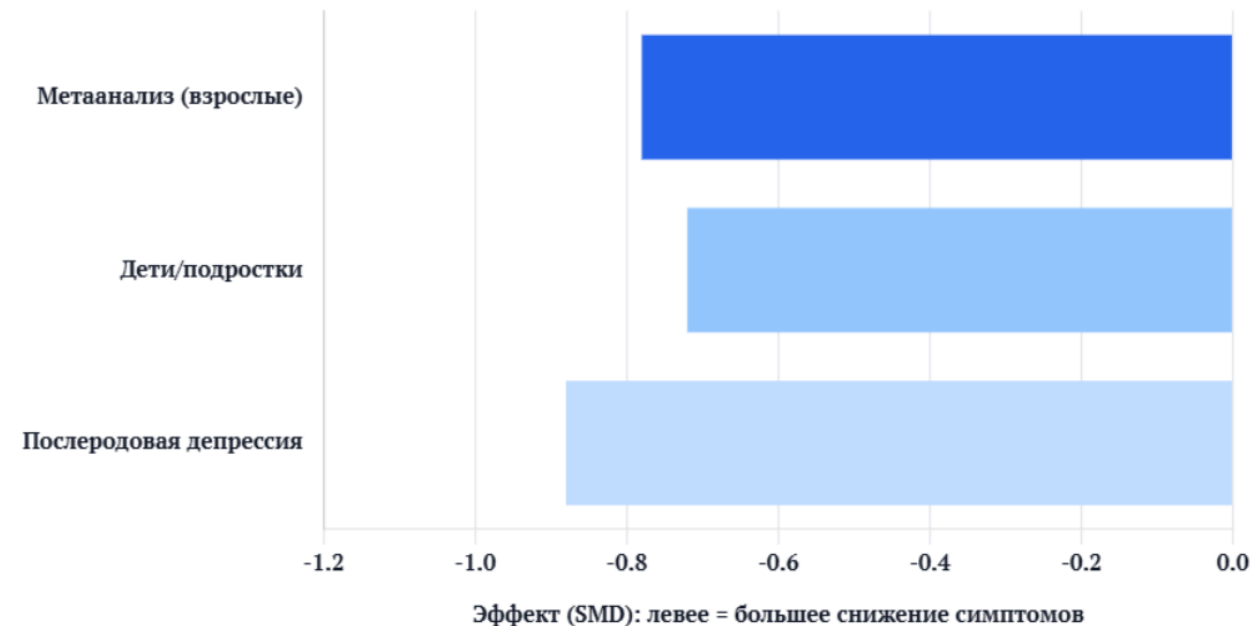
ДЕПРЕССИЯ · СТАТИСТИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ

- Метаанализ: **средняя разница $-0,78$** (95% ДИ: $-1,17...-0,38$).
- Дети/подростки: **SMD = $-0,72$** ($p = 0,01$).
- Послеродовая депрессия: **SMD = $-0,88$** .
- Наиболее выраженный эффект обычно при длительности вмешательства $\geq 6-8$ недель.

Интерпретация

Значения **SMD** < 0 отражают снижение выраженности депрессивной симптоматики в группе арт-терапии по сравнению с контролем (умеренный–выраженный эффект).

Размер эффекта арт-терапии при депрессии (SMD)



МЕТААНАЛИЗ

-0,78

95% ДИ: $-1,17...-0,38$

ДЕТИ/ПОДРОСТКИ

-0,72

$p = 0,01$

ПОСЛЕРОДОВАЯ

-0,88

SMD

данные: по тексту статьи (раздел «Объекты и методы исследования»). Отрицательный SMD соответствует снижению депрессивной симптоматики.

Эффективность при тревожных расстройствах



Ключевые результаты

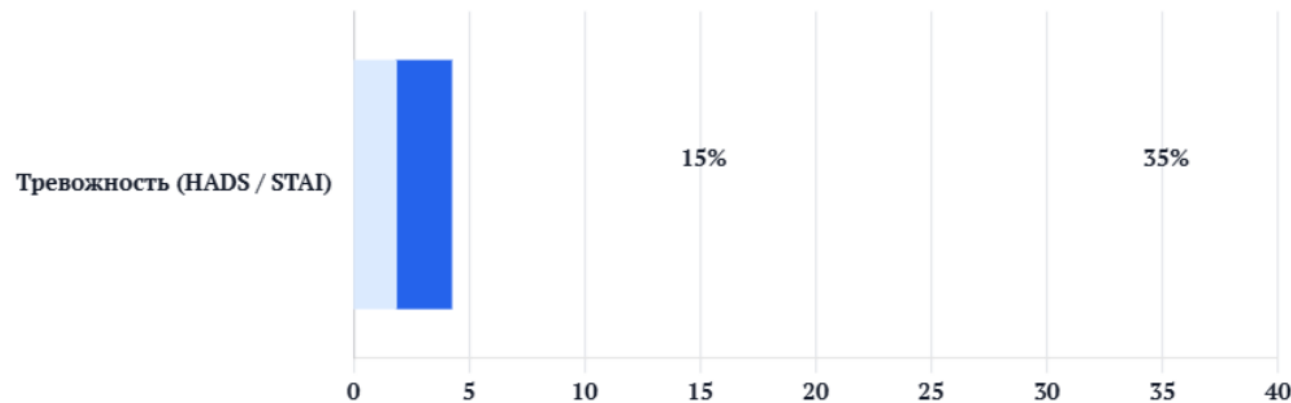
ШКАЛЫ HADS / STAI · КЛИНИЧЕСКАЯ ДИНАМИКА

- После курса арт-терапии тревожность снижается в среднем на **15–35%**.
- Эффект описан в работах 2022–2026 гг. для программ длительностью **6–12 недель**.
- Улучшаются навыки **эмоциональной регуляции** и субъективное переживание стресса.
- Наиболее выраженная динамика отмечается при включении арт-терапии в **комплексное лечение** (КПТ, релаксация).

Интерпретация

Невербальная творческая экспрессия снижает физиологическое возбуждение, помогает переключению внимания и формирует навыки **саморегуляции**, что особенно важно при хроническом стрессе.

Диапазон снижения тревожности после курса, %



Фокус терапевтического эффекта (концептуально)



Эффективность при ПТСР

Снижение ключевых симптомов после арт-терапии: 20–30%

обзор данных



Ключевые эффекты

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС · НЕВЕРБАЛЬНАЯ ПЕРЕРАБОТКА ОПЫТА

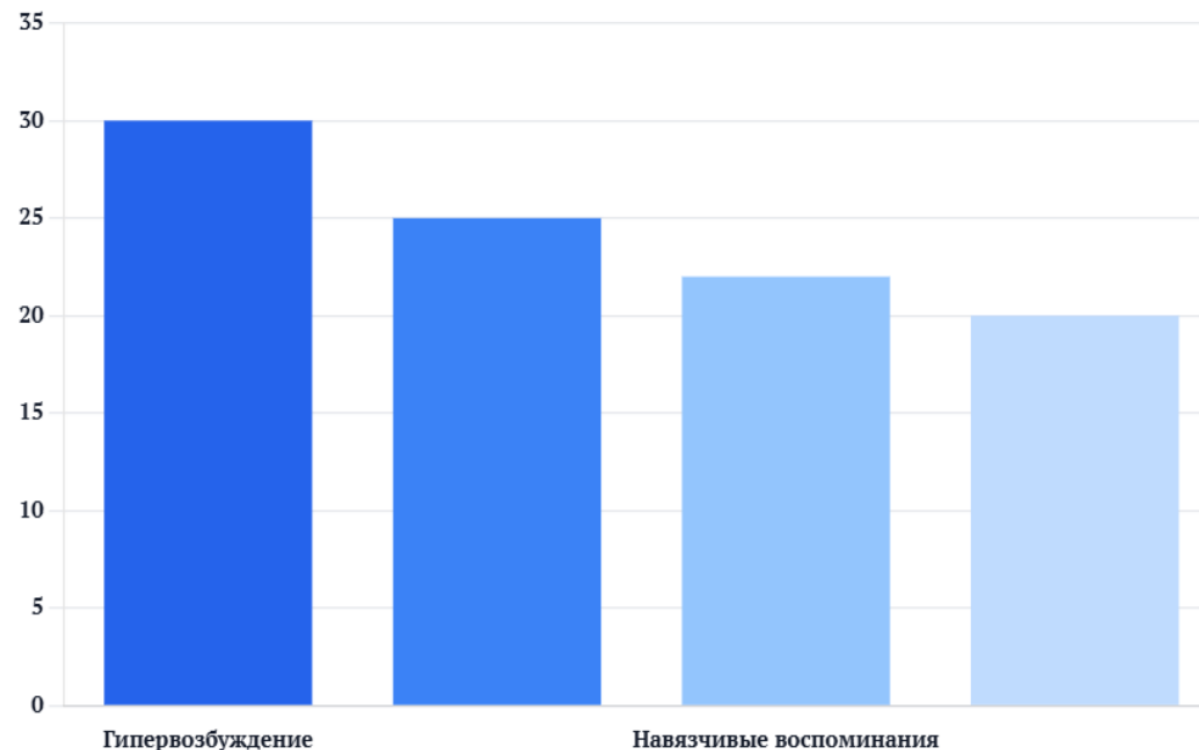
- Среднее снижение выраженности симптомов ПТСР — 20–30%.
- Наиболее заметная динамика: **гипервозбуждение** и **тревожная возбудимость**.
- Снижается частота **навязчивых воспоминаний**, повышается чувство безопасности.
- Эффект зависит от **регулярности** занятий и безопасного терапевтического пространства.

Клинический акцент

Арт-терапия позволяет работать с травмой на **невербальном уровне**, снижая когнитивные барьеры и поддерживая **эмоциональную регуляцию**.

Динамика ключевых групп симптомов ПТСР, %

Визуализация диапазона улучшений (условное распределение внутри указанного в статье эффекта 20–30%).



Примечание: проценты отражают диапазон снижения симптомов ПТСР (20–30%), указанный в тексте статьи; распределение по кластерам — иллюстративное.



Методы арт-терапии: краткое сравнение

КЛИНИЧЕСКАЯ
ПРАКТИКА

Изобразительная терапия

Ключевой эффект

Безопасное выражение эмоций через рисунок/коллаж/работу с цветом и формой; снижение внутреннего напряжения и усиление навыков саморегуляции.

Данные из обзора

В ряде клинических выборок отмечено снижение показателей по шкалам **BDI** и **HADS** на **20–35%** после **6–8 недель** регулярных занятий.

Когда особенно полезна

При трудностях вербализации, тревоге и депрессии; как часть комплексной реабилитации.

Музыкальная терапия

Ключевой эффект

Регуляция эмоционального состояния через прослушивание, ритм и импровизацию; снижение тревожности и улучшение настроения.

Практическое применение

Используется при депрессивных и тревожных состояниях, а также при когнитивных нарушениях; может повышать качество жизни и мотивацию к социальной активности.

Форматы

Индивидуально и в группе: прослушивание, вокал, игра на инструментах, ритмические упражнения.

Танцевально-двигательная (ТДТ)

Ключевой эффект

Телесная экспрессия и движение помогают снижать соматизированное напряжение, улучшать контакт с телом и психофизиологическую саморегуляцию.

Психофизиологический фокус

Подходит при хроническом стрессе и тревоге: помогает нормализовать вегетативные реакции и переключить внимание на процесс движения.

Пример техник

Движение под музыку, импровизация, дыхание, работа с границами и расслаблением.



Методы: драматерапия и комбинированные подходы

РЕАБИЛИТАЦИЯ
АРТ-ТЕРАПИЯ

СРАВНЕНИЕ ДЛЯ КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ



Драматерапия

РОЛЕВЫЕ ТЕХНИКИ · СИМВОЛИЧЕСКОЕ
ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ СИТУАЦИЙ

Для чего применяется

Помогает безопасно проигрывать и переосмыслять жизненные ситуации, снижать эмоциональную дисрегуляцию и перерабатывать конфликтный/травматический опыт через роли и метафоры.

Ключевые эффекты

Развитие навыков выражения эмоций, повышение толерантности к переживаниям, уменьшение избегания; особенно актуальна при постстрессовых реакциях.

Форматы и техники

Индивидуально/группа: импровизация, сценки, работа с образом героя, «безопасный сценарий», обсуждение переживаний после действия.

Примечание: эффективность повышается при структурированном и безопасном терапевтическом пространстве.



Комбинированные подходы (Creative Arts Therapy)

ИНТЕГРАЦИЯ МЕТОДОВ · КОМПЛЕКСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Состав программ

Сочетание изобразительных, музыкальных, драматерапевтических и телесно-ориентированных техник в едином протоколе — для одновременной работы с эмоциями, поведением и телесными реакциями.

Преимущества

Наиболее выраженный эффект при комплексных состояниях (депрессия, тревога, посттравматические реакции): повышается гибкость вмешательства и вовлечённость пациента.

Рекомендации внедрения

Встраивать в комплексное лечение; оптимальная длительность курса — не менее 6–8 недель; фиксировать цели, формат и критерии оценки эффективности.




Вывод: комбинированные программы часто дают более выраженное снижение симптоматики, чем отдельные техники.

Ограничения исследований и интеграция в лечение

SMD



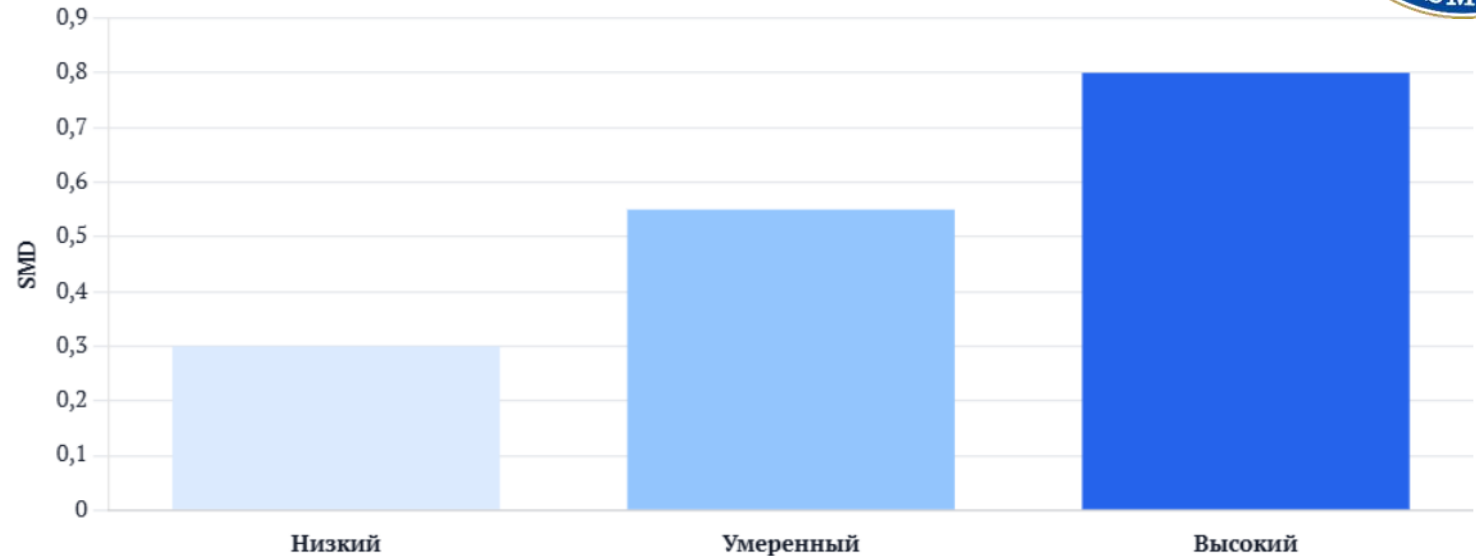
Ключевые ограничения

-  **Малые выборки** (часто 30–100 человек) снижают статистическую мощность и ограничивают обобщаемость результатов.
-  **Нестандартизированные протоколы:** различия в длительности (6–12 недель), техниках и формате (индивидуально/ группа).
-  **Разные инструменты оценки** (шкалы депрессии/тревоги, QoL), что осложняет сравнение исследований и метаанализы.

Дефицит долгосрочных данных





реже оценивается устойчивость эффекта после завершения курса.
Что это значит на практике

Арт-терапию целесообразно применять как часть комплексного лечения (КПТ, релаксация, групповая работа), а результаты интерпретировать с учётом дизайна исследования и контекста выборки.



В ИССЛЕДОВАНИЯХ РАЗМЕР ЭФФЕКТА ЧАЩЕ ОЦЕНИВАЕТСЯ КАК УМЕРЕННЫЙ (SMD ≈ 0,3–0,8)

Интеграция в лечение (рекомендации)

-  **Комбинировать** с доказательными подходами (КПТ, психообразование, релаксация) для усиления эффекта и устойчивости результата.
-  **Планировать курс** не менее 6–8 недель и фиксировать «дозу» вмешательства (частота, длительность, техника).
-  **Стандартизировать** протоколы и показатели эффективности (одинаковые шкалы, единые критерии включения/исключения).
-  **Оценивать динамику** «до/после» и при возможности проводить отсроченные замеры для контроля долгосрочного эффекта.

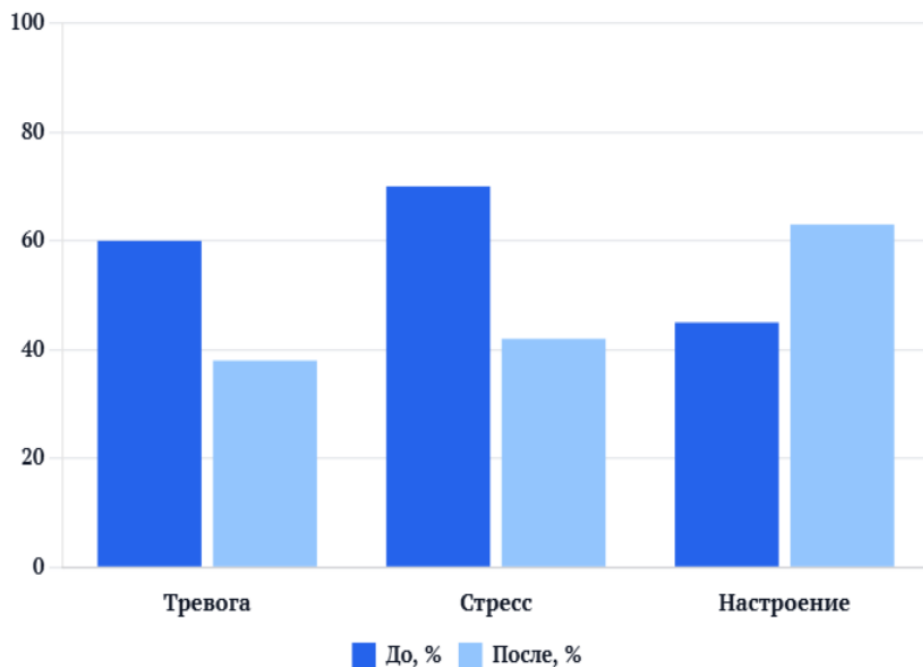


Результаты и обсуждение

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ · ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВМЕШАТЕЛЬСТВА · ДИНАМИКА В ПРОЦЕНТАХ

Изменение показателей, %

ДО / ПОСЛЕ · ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ (ЗАМЕНИТЬ НА ВАШИ ДАННЫЕ)



Отразите изменения по 3 шкалам: тревога, стресс, настроение. Допустимо использовать любые внутренние шкалы/вопросы анкеты и переводить ответы в проценты.

Примечание: текущие значения на диаграмме — демонстрационные. Замените на фактические результаты после проведения сессий.

Как читать график

Синий — «до», светло-синий — «после». Для тревоги и стресса ожидается снижение, для настроения — рост.

Интерпретация

Сравнение до/после позволяет оценить субъективную эффективность арт-терапевтических сессий: динамику тревоги, стресса и эмоционального фона у участников.

Что добавить при защите

- Длительность курса и число сессий (например, 6–8 недель).
- Формат: групповая/индивидуальная работа.
- Материалы: краски, карандаши, коллаж и др.
- Краткий вывод: какие показатели изменились сильнее всего.

{Замените демонстрационные проценты на результаты вашего сравнительного анкетирования.}

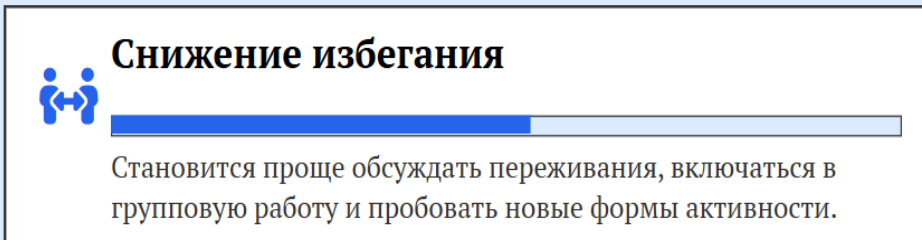
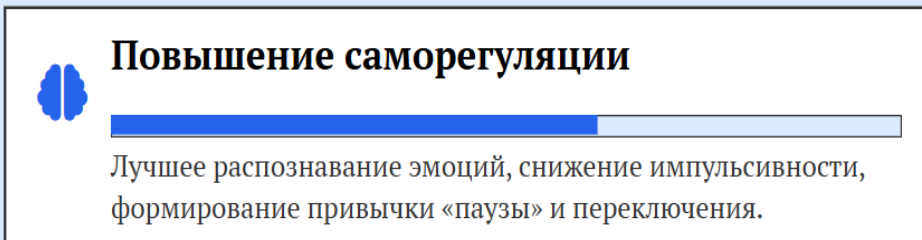
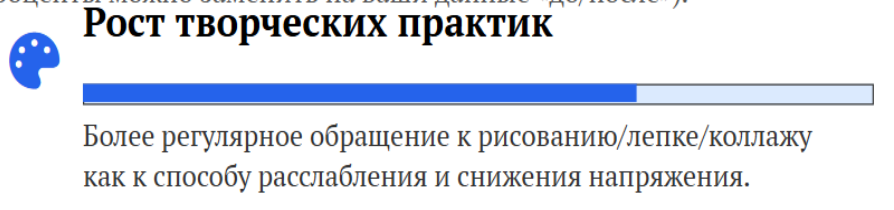


Поведенческие изменения после арт-терапии

ПОСЛЕ СЕССИЙ

После участия в арт-терапевтических занятиях чаще наблюдаются изменения в повседневном поведении: регулярнее используются творческие практики как способ **самопомощи**, усиливается **саморегуляция** и снижается **избегающее поведение**.

Ниже — визуальная схема ожидаемой динамики (пример для отчёта; проценты можно заменить на ваши данные «до/после»).



Карта изменений: от напряжения к действиям



Примечание: показатели на шкалах прогресса — демонстрационные. Замените на результаты вашего сравнительного анкетирования.

Ключевые выводы

ЭФФЕКТИВНОСТЬ АРТ-ТЕРАПИИ В ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ · 2022–2026 + ОПРОС N = 32



Арт-терапия – ресурсный, щадящий метод

Подходит для пациентов с трудностями вербализации переживаний и высоким уровнем стресса.

Итог по литературным данным

МЕТААНАЛИЗЫ И РКИ · ЭФФЕКТЫ В КЛИНИЧЕСКИХ ГРУППАХ

- При **депрессии**: средняя разница **-0,78** (95% ДИ: -1,17...-0,38); у отдельных групп SMD до **-0,88**.
- При **тревоге**: снижение по шкалам (HADS, STAI) в среднем на **15–35%** за 6–12 недель.
- При **ПТСР**: уменьшение ключевых симптомов в среднем на **20–30%** (при регулярных сессиях).



Итог по опросу студентов НАО «МУС»

N = 32 · ПЕРВИЧНОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ

97% — осведомлены об арт-терапии; при этом практики чаще **нерегулярны** (53,1% — эпизодически; 40,6% — никогда).

Творчество используется для саморегуляции: **56,3%** — расслабление, **21,9%** — снятие стресса.

90,4% в целом оценивают арт-терапию как эффективный метод психологической помощи.



Практический вывод

Наиболее выраженные результаты ожидаемы при **интеграции** арт-терапии в комплексное лечение и при длительности программ **≥ 6–8 недель**, с опорой на стандартизированные протоколы.

Практические рекомендации

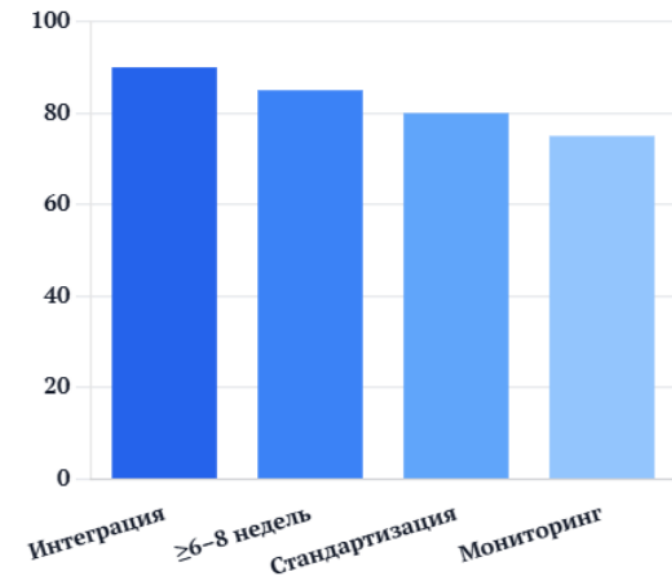
ВНЕДРЕНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ В СТУДЕНЧЕСКУЮ И КЛИНИЧЕСКУЮ ПРАКТИКУ · ПРОТОКОЛЫ · МОНИТОРИНГ

Рекомендации
по внедрению



Приоритеты внедрения (практика)

СХЕМА АКЦЕНТОВ: СТРУКТУРА · ДЛИТЕЛЬНОСТЬ · СТАНДАРТИЗАЦИЯ



Главный принцип — регулярность

Эффект выше при систематических занятиях и сочетании с другими психотерапевтическими методами.



1) Интеграция в комплексное лечение

АРТ-ТЕРАПИЯ + КПТ + РЕЛАКСАЦИЯ/МАЙНДФУЛНЕСС + ГРУППА

Использовать арт-терапию как **дополняющий** метод: параллельно с КПТ для когнитивных компонентов тревоги/депрессии и с релаксационными практиками для снижения физиологического напряжения. В учебной среде — сочетать с групповыми форматами для поддержки и нормализации переживаний.



2) Длительность и режим занятий

РЕКОМЕНДОВАНО: ≥ 6-8 НЕДЕЛЬ · 1-2 СЕССИИ/НЕДЕЛЮ

Планировать курс как минимум на **6-8 недель**, чтобы поддержать устойчивые изменения (навыки саморегуляции, снижение тревожности, стабилизация настроения). Включать домашние задания (5-10 минут творческой практики) для закрепления эффекта.



3) Стандартизация и оценка эффективности

ПРОТОКОЛ · КРИТЕРИИ ВКЛЮЧЕНИЯ · ШКАЛЫ · КОНТРОЛЬ ДИНАМИКИ

Фиксировать: цель сессии, технику (рисование/коллаж/музыка/движение), длительность, материалы и правила безопасности. Оценивать динамику **до/после** по валидным шкалам (например, HADS/STAI/BDI) и краткому опроснику самочувствия; при возможности — контрольная группа. Это повышает сопоставимость результатов и качество последующих исследований.



Заключение

Арт-терапия является эффективным и многоаспектным инструментом психиатрической реабилитации.

Обеспечивает клинически значимое снижение депрессии, тревожности и ПТСР, улучшает эмоциональную регуляцию, когнитивную устойчивость и качество жизни пациентов.

Наибольшую терапевтическую эффективность демонстрируют комбинированные методы, интегрирующие изобразительные, музыкальные, драматические и телесно-ориентированные техники.

Рекомендуется включение арт-терапии в состав комплексного лечения, сочетая с когнитивно-поведенческими методами, релаксацией и групповой психотерапией.



Источники:

1. Braun K., et al. Art therapy for anxiety disorders: meta-analytic findings // *Psychiatry Research*. – 2025. – Vol. 320. – Article 115010.
2. Brewin C.R., et al. Art therapy for post-traumatic stress disorder: clinical trial evidence // *Journal of Traumatic Stress*. – 2022. – Vol. 35. – P. 450–462.
3. Curry L., Kasser T., et al. Art therapy for depression: a randomized controlled trial // *Journal of Affective Disorders*. – 2022. – Vol. 312. – P. 150–159.
4. Czamanski-Cohen J., et al. Creative arts interventions for cancer-related psychological distress // *Psycho-Oncology*. – 2024. – Vol. 33. – P. 1102–1114.
5. Czamanski-Cohen J., Weihs K. Creative arts therapy for psychosomatic disorders: review // *Psychosomatics*. – 2023. – Vol. 64. – P. 515–527.
6. Gold C., Mössler K., et al. Music therapy for depression: updated evidence from RCTs // *Cochrane Database of Systematic Reviews*. – 2022. – Issue 12. – Article CD004517.
7. Gussak D., Cohen B. Art therapy in neurorehabilitation: review and perspectives // *NeuroRehabilitation*. – 2023. – Vol. 52. – P. 231–245.
8. Hass-Cohen N., Findlay J.C. Dramatherapy in the treatment of PTSD: outcomes and mechanisms // *Arts in Psychotherapy*. – 2023. – Vol. 86. – P. 101–115.
9. Hattori H., et al. Music therapy for cognitive decline in dementia: meta-analysis // *Psychogeriatrics*. – 2022. – Vol. 22. – P. 641–653.
10. Jones L., et al. Group art therapy outcomes in trauma-exposed populations // *Journal of Traumatic Stress*. – 2025. – Vol. 38. – P. 199–212.
11. Kaimal G., Ray K., et al. Drawing as a tool for emotional expression and stress reduction: clinical outcomes // *Frontiers in Psychology*. – 2023. – Vol. 14. – Article 11045.
12. Kaimal G., et al. Neurophysiological effects of drawing therapy on stress: randomized trial // *Frontiers in Human Neuroscience*. – 2023. – Vol. 17. – Article 12435.
13. Kalmanowitz D., Potash J.S. Art therapy in post-disaster mental health: meta-analysis // *Journal of Loss and Trauma*. – 2022. – Vol. 27. – P. 320–339.
14. Koch S.C., et al. Dance movement therapy for stress-related disorders: systematic review // *Frontiers in Psychology*. – 2023. – Vol. 14. – Article 11234.
15. Lee J., Kim H. Art therapy interventions for postnatal depression: a systematic review // *Journal of Psychiatric Research*. – 2022. – Vol. 148. – P. 256–266.



16. Lee J., et al. Creative arts interventions in cognitive disorders: RCT evidence // *Journal of Alzheimer's Disease*. – 2022. – Vol. 88. – P. 1239–1252.
17. Malchiodi C.A. Art therapy and neurobiological mechanisms in trauma recovery // *Frontiers in Human Neuroscience*. – 2024. – Vol. 18. – Article 1351757.
18. Monti D.A., Peterson C., et al. The effectiveness of art therapy in reducing depressive symptoms in adults // *Arts in Psychotherapy*. – 2022. – Vol. 78. – P. 101–114.
19. Monti D.A., Peterson C., et al. Art therapy for oncology patients: effects on distress and quality of life // *Journal of Pain and Symptom Management*. – 2023. – Vol. 65. – P. 845–856.
20. Schweizer S., et al. Meta-analysis of art therapy effects on anxiety in clinical populations // *Psychotherapy Research*. – 2023. – Vol. 33. – P. 482–496.
21. Tardif L., et al. Impact of visual arts therapy on emotional regulation in adults with anxiety // *Arts in Psychotherapy*. – 2024. – Vol. 93. – Article 102010.
22. Tong X., Li Y., et al. Creative arts therapy to reduce COVID-19 related stress in healthcare workers: a randomized trial // *Complementary Therapies in Clinical Practice*. – 2022. – Vol. 48. – Article 101580.
23. Treadwell K., et al. Integrative creative arts therapy for complex psychiatric cases: outcomes // *Arts in Psychotherapy*. – 2026. – Vol. 98. – Article 102568.
24. Van der Vennet R., Serice G. Art therapy effects on emotional distress in adolescents // *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. – 2024. – Vol. 29. – P. 87–101.
25. Van Lith T., Fenner P. Combined creative arts interventions for complex mental health disorders: review // *International Journal of Mental Health Nursing*. – 2024. – Vol. 33. – P. 210–225.



Спасибо за внимание!

 [semeymedicaluniversity](https://www.instagram.com/semeymedicaluniversity) |  [semeymedicaluniversity](https://www.facebook.com/semeymedicaluniversity)

 smu.edu.kz