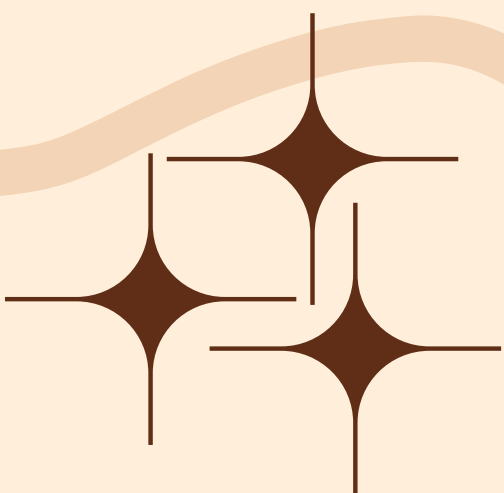


ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР МУЗЫКАЛЬНАЯ И ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ В ЛЕЧЕНИИ ТРЕВОЖНЫХ И ДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВ





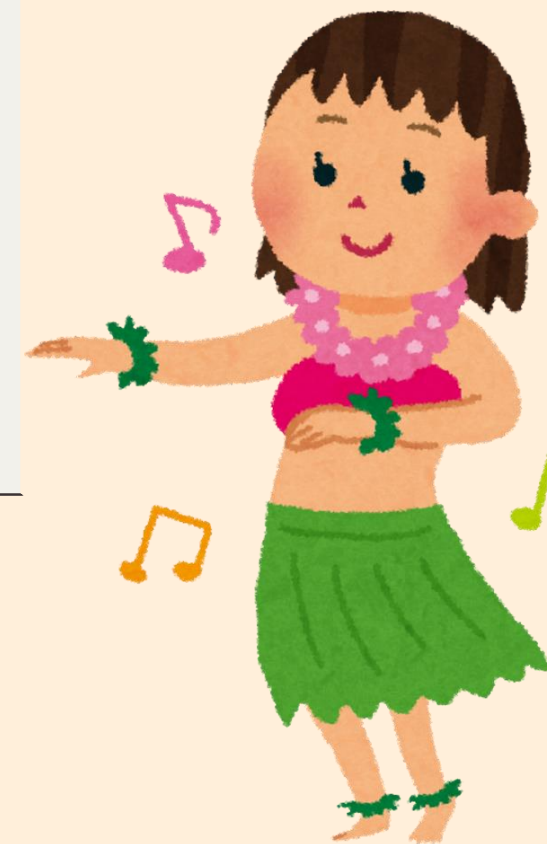
Алмагамбетова А.А.



ДОКЛАДЧИК



Алдажар А.К.



НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ



АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

ТРЕВОЖНЫЕ И ДЕПРЕССИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА — ОДНИ ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЁННЫХ ПСИХИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

- СОГЛАСНО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ), В 2019 ГОДУ ДЕПРЕССИЕЙ СТРАДАЛИ ПРИМЕРНО 280 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК ПО ВСЕМУ МИРУ, ЧТО СООТВЕТСТВУЕТ 3,8% НАСЕЛЕНИЯ. ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА БЫЛИ ДИАГНОСТИРОВАНЫ У ОКОЛО 301 МИЛЛИОНА ЧЕЛОВЕК, ЧТО СОСТАВЛЯЕТ ОКОЛО 4% МИРОВОГО НАСЕЛЕНИЯ.
- АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ МОГУТ ДОПОЛНЯТЬ ТРАДИЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:



сравнительный анализ
научных данных ,
подтверждающих
эффективность
ЭТИХ ПОДХОДОВ

сравнительное
рассмотрение их
механизмов
воздействия



ОБЪЕКТЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ



PubMed

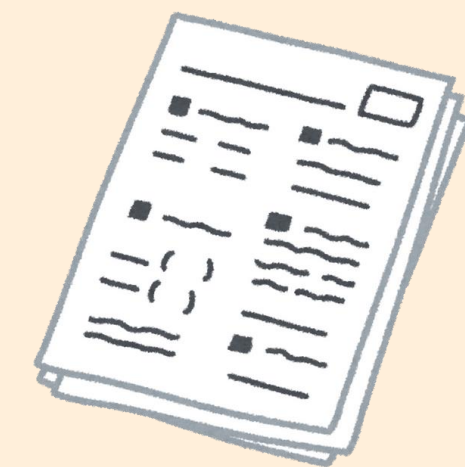
База данных:
PubMed,
Cochrane,
Cyberleninka,
Elibrary.ru

 **Cochrane**

 **CYBERLENINKA**

 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ
БИБЛИОТЕКА
LIBRARY.RU

Ключевые слова:
«арт-терапия»,
«тревожные
расстройства»,
«депрессивные
расстройства»,
«музыкальная терапия»,
«танцевально-
двигательная терапия»



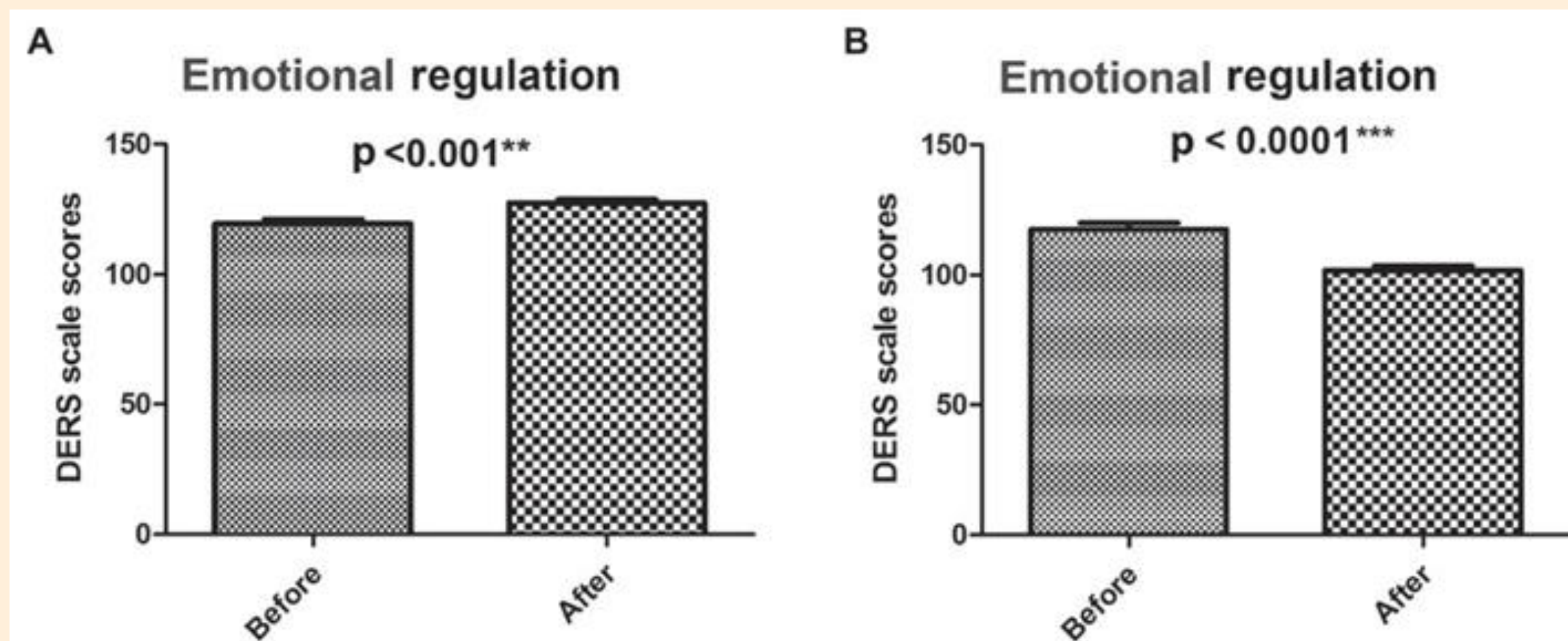


МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

— это систематический процесс интервенции, при котором терапевт с помощью музыкального опыта и развивающихся в его процессе отношений помогает клиенту достичь улучшения здоровья. Музыка здесь выступает как активная сила изменений.



ЭФФЕКТ МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ



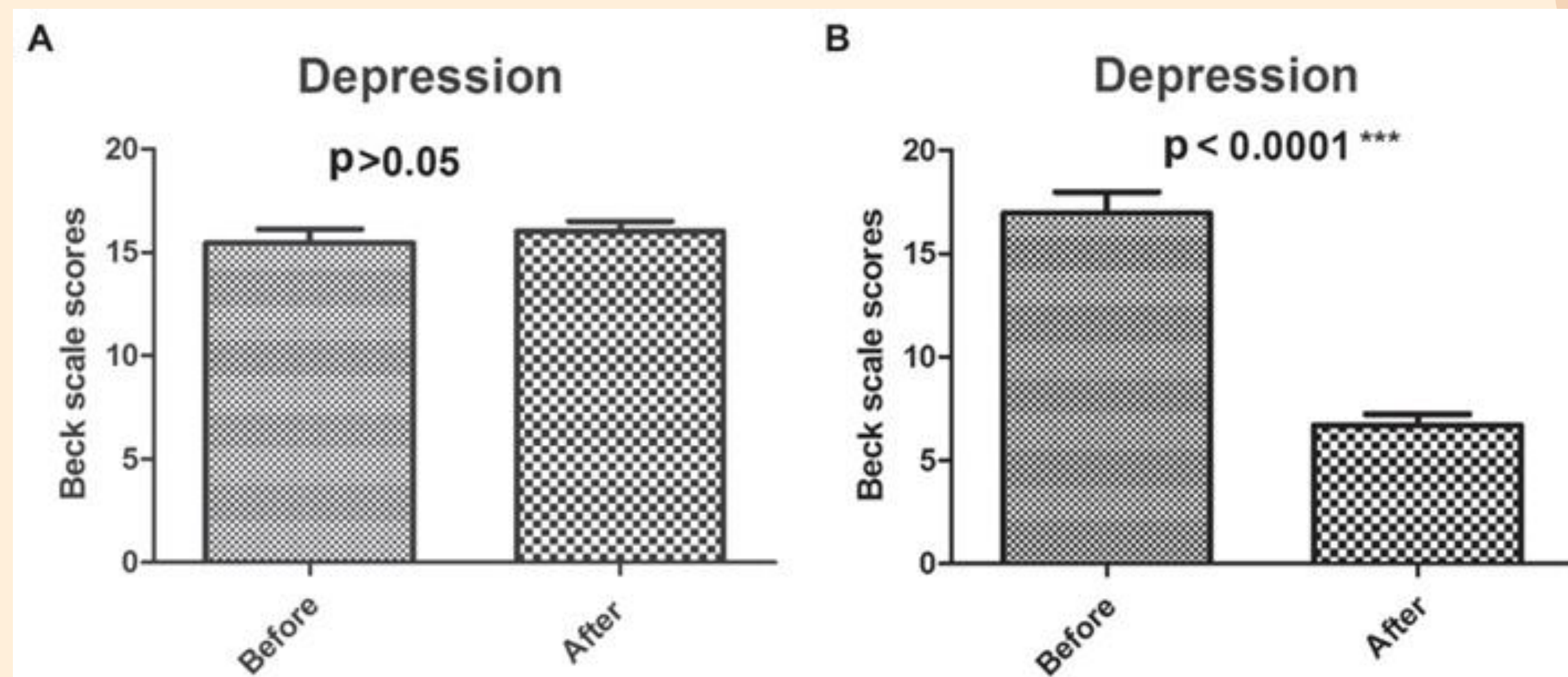
Анализ общего балла по шкале DERS до и после вмешательства.

Динамика баллов по шкале DERS до и после проведения групповой импровизационной музыкальной терапии (GIMT) в контрольной группе (A) и экспериментальной группе (B).

$^{**}p < 0.01$ и $^{***}p < 0.001$.

(по данным исследования Zhang, M., Ding, Y., Zhang, J., Jiang, X., Xu, N., Zhang, L., & Yu, W.)

ЭФФЕКТ МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ



Анализ показателей по шкале BDI до и после вмешательства.

Динамика баллов по шкале BDI до и после проведения групповой импровизационной музыкальной терапии (GIMT) в контрольной группе (A) и экспериментальной группе (B). *** $p < 0.001$.

Влияние музыки на психоэмоциональное состояние женщин

- ❖ Стабилизация настроения: Музыка помогает регулировать эмоциональные колебания, снижает раздражительность и тревожность.
- ❖ Снижение уровня депрессии: Исследования показывают уменьшение симптомов депрессии у женщин, регулярно слушающих музыку.
- ❖ Улучшение сна: Музыка способствует расслаблению и облегчает засыпание, особенно в период гормональных изменений (например, менопаузы).
- ❖ Повышение чувства благополучия: Музыкальные практики усиливают ощущение внутреннего спокойствия, радости и контроля над эмоциями.

*По данным исследования
Prasasti, R. P., & Suryani, E.

💡 Музыка — доступный ресурс самопомощи и поддержки ментального здоровья у женщин на разных этапах жизни.

Влияние музыкальной терапии на биохимию и психоэмоциональное состояние (по данным Pratt)

▼ Снижение уровня кортизола

Музыкальная терапия способствует уменьшению стресса на физиологическом уровне.

▲ Повышение субъективного уровня удовлетворённости жизнью

Участники отмечают улучшение общего эмоционального фона и жизненной удовлетворённости.

•Целевая группа:

Пациенты с депрессивными и тревожными расстройствами

 Музыкальная терапия воздействует не только на настроение, но и на биохимические маркеры стресса.





ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

– это психотерапевтическая интервенция, использующая движение и танец как средство выражения и исследования эмоций, развития самосознания и содействия психологическому восстановлению.



Основные механизмы действия танцевально-двигательной терапии:

*Физиологическое воздействие:

Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, снижает уровень стресса и тревоги.



Телоориентированная терапия:

Развитие телесной осознанности помогает распознавать и регулировать внутренние состояния — особенно важно при тревожных расстройствах.



Эмоциональный катарсис:

Через движение возможно безопасное высвобождение подавленных эмоций и напряжения.

Эффективность ТДТ: данные российских исследований

Зарницына К.В., Бура Л.В.
(CyberLeninka)

Танцевально-двигательная терапия способствует:

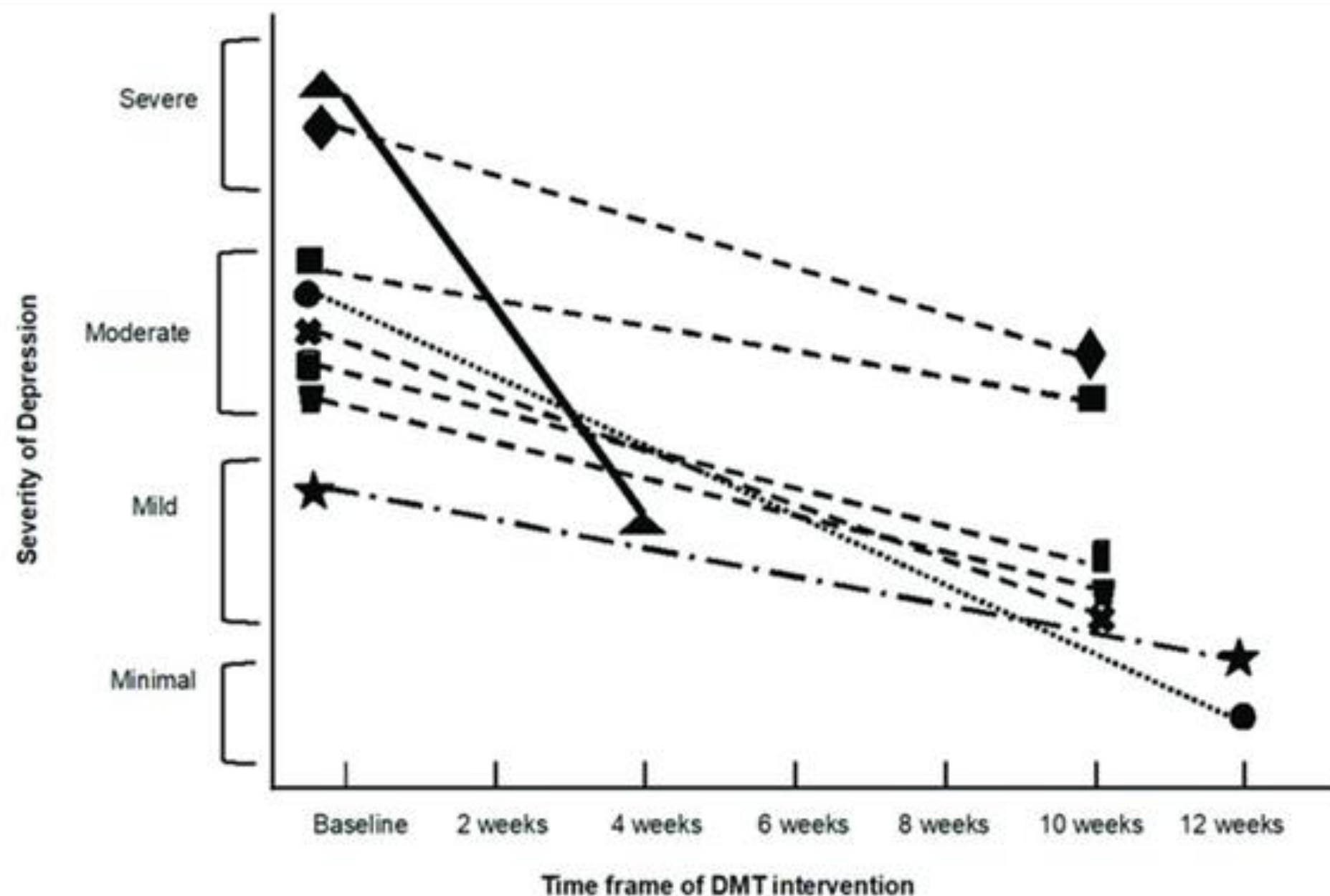
- ✓ Снижению напряжения
- ✓ Улучшению психоэмоционального состояния
- ✓ Повышению осознанности тела

Важно:

- ✓ Не требует специальных танцевальных навыков
- ✓ Подходит для широкого круга участников

💬 ТДТ — доступный и эффективный способ
психотерапевтической поддержки через движение





- | | |
|---|--|
| ▲ Xiong, Li & Li (2009) | ———— 5 Sessions/Week (120mins each) |
| ◆ Rohricht et al. (2013) | - - - - 2 Sessions/Week (90mins each) |
| ■ Punkanen et al. (2014) | - - - - 2 Sessions/Week (60mins each) |
| ● Pylvanainen et al. (2015) | 1 Session/Week (60 mins each) |
| ✕ Hyvonen et al. (2018)– Disability Pension | - - - - 2 Sessions/Week (75mins each) |
| ■ Hyvonen et al. (2018)– RCT | - - - - 2 Sessions/Week (75mins each) |
| ■ Hyvonen et al. (2018)– Non-RCT | - - - - 2 Sessions/Week (75mins each) |
| ★ Jeong et al. (2005) | - . - . 3 Sessions/Week (45 mins each) |

Note: These lines connecting baseline and final outcome represent the dosage of DMT intervention and the slope of these lines do not represent the change in severity across the time frame

ДИНАМИКА
 ВЫРАЖЕННОСТИ
 ДЕПРЕССИИ ДО И
 ПОСЛЕ ТВТ В
 РАЗНЫХ
 ИССЛЕДОВАНИЯХ

Как показал проведенный обзор, во всех включённых исследованиях наблюдалось снижение выраженности депрессии. В двух исследованиях (Xiong и др., 2009; Röhricht и др., 2013) участвовали пациенты с очень тяжёлой депрессией, а в большинстве других исследований (все пять финских исследований) — участники с умеренной степенью депрессии на начальном этапе. [12, 13]

Только у участников исследования Jeong и др. (2005) на исходной оценке была выявлена лёгкая депрессия. К концу интервенции с использованием танцевально-двигательной терапии (ТДТ) во всех исследованиях, где у участников на начальном этапе была умеренная депрессия, наблюдалось снижение симптоматики до лёгкой (Punkanen и др., 2014; Нувёнен и др., 2018) или минимальной депрессии (Pylvänäinen и др., 2015). [4 , 5, 11, 12]

Результаты рандомизированного и хорошо контролируемого исследования Röhricht и др. (2013) указывают на постепенное улучшение состояния — от тяжёлой до умеренной депрессии. В исследовании Xiong и др. (2009) зафиксировано резкое улучшение и переход от тяжёлой к лёгкой депрессии. [13, 15]

Исследование Pylvänäinen и др. (2015) стало единственным, в котором участники достигли состояния минимальной депрессии после прохождения ТДТ, что может свидетельствовать о полном выздоровлении. [11]

Критерий	Музыкальная терапия	Танцевально-двигательная терапия
Основной механизм	Акустическое воздействие на мозговую активность	Телесно-эмоциональная проработка через движение
Форма терапии	Прослушивание, исполнение, сочинение музыки	Танец, движение, телесная экспрессия
Эффективность при тревоге	Высокая: снижение кортизола, стабилизация эмоций	Высокая: снижение мышечного напряжения
Эффективность при депрессии	Умеренная: улучшение настроения, требует комплексного подхода	Высокая: активная физическая вовлечённость способствует улучшению самочувствия

Сравнительный анализ музыкальной и танцевально-двигательной терапии

Музыкальная терапия помогает снизить уровень тревоги и депрессии за счёт воздействия на эмоции и физиологические процессы — например, снижает уровень кортизола (гормона стресса), помогает расслабиться и улучшает общее настроение. Особенно полезна для тех, кому трудно выражать эмоции словами — музыка становится "безопасным пространством" для проживания чувств.

Танцевально-двигательная терапия, в свою очередь, активно задействует тело. Она помогает "освободить" подавленные эмоции через движение, снять мышечное и психоэмоциональное напряжение, восстановить связь с телом. Этот подход особенно эффективен для тех, у кого тревога и стресс проявляются на телесном уровне — в виде зажимов, хронического напряжения, усталости.

Заключение

Музыкальная и танцевально-двигательная терапия представляют собой эффективные дополнения к традиционным методам лечения тревожных и депрессивных расстройств. Несмотря на различия в механизмах воздействия, оба подхода способствуют улучшению эмоционального состояния пациентов. Современные научные данные подтверждают их потенциал, однако необходимы дальнейшие исследования с высоким уровнем методологической строгости для надёжной оценки терапевтической эффективности и интеграции этих методов в клиническую практику.



Заключение

- ❖ Обе терапии эффективны.
- ❖ Музыка помогает при тревоге, ТДТ — при депрессии.
- ❖ Рекомендуется комбинировать с традиционным лечением.



Список литературы

1. Bruscia, K. E. Defining Music Therapy. – Barcelona Publishers, 2014.
2. Caballero Estebaranza, N., et al. Dance movement psychotherapy's impact on emotional well-being... // <https://doi.org/10.1080/17432979.2024.2350453>
3. Grebosz-Haring, K., Thun-Hohenstein, L., Schuchter-Wiegand, A. K., Bathke, A. C., & Clift, S. The need for robust critique of arts and health research: Dance-movement therapy, girls, and depression // *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2023. – Vol. 1525(1). – P. 128–139. <https://doi.org/10.1111/nyas.15006>
4. Hyvönen, K., Kivijärvi, R., Reunamo, J., Moilanen, K., & Kinnunen, P. Dance movement therapy as a treatment for depression: A multicenter randomized controlled trial // *The Arts in Psychotherapy*, 2018. – Vol. 59. – P. 34–40. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.11.008>
5. Jeong, Y.-J., Hong, S.-C., Lee, M. S., Park, M.-C., Kim, Y.-K., & Suh, C.-M. Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression // *International Journal of Neuroscience*, 2005. – Vol. 115(12). – P. 1711–1720. <https://doi.org/10.1080/00207450590958574>
6. Koch, S. C., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis // *The Arts in Psychotherapy*, 2014. – Vol. 41(1). – P. 46–64. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.10.004>
7. MUSED Trial. Group music therapy for depression in women: a randomized controlled trial // PubMed, 2025. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39788379/>
8. Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М.: ТК Сфера, 2005. – 512 с.
9. Prasasti, R. P., & Suryani, E. The effect of music therapy on depression levels among college students // *Psychologia: Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 2024. – Vol. 11(1). – P. 22–31. <https://psychologia.pelnus.ac.id/index.php/Psychologia/article/view/49>
10. Pratt, R. R. Art, dance, and music therapy // *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 2004. – Vol. 15(4). – P. 827–841. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2004.03.004>
11. Punkanen, M., Saarikallio, S., & Luck, G. Emotional and cognitive processing in depression: The role of dance movement therapy // *The Arts in Psychotherapy*, 2014. – Vol. 41(4). – P. 402–411. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.07.001>
12. Pylvänäinen, P. M., Muotka, J. S., & Lappalainen, R. A dance movement therapy group for depressed adult patients in a psychiatric outpatient clinic: Effects of the treatment // *Frontiers in Psychology*, 2015. – Vol. 6. – P. 980. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00980>
13. Röhrich, F., Papadopoulos, N., Holden, S., & Clarke, T. Clinical effectiveness of body psychotherapy in the treatment of chronic depression: A pragmatic randomized controlled trial // *Journal of Affective Disorders*, 2013. – Vol. 151(2). – P. 437–445. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.06.014>
14. Shimizu, M., et al. Connected through movement... // <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2364754>
15. Xiong, J., Ye, M., Wang, L., & Zheng, Q. Effect of dance movement therapy on patients with depression: A pilot study // *Chinese Mental Health Journal*, 2009. – Vol. 23(7). – P. 497–501.
16. Zhang, M., Ding, Y., Zhang, J., Jiang, X., Xu, N., Zhang, L., & Yu, W. Effect of group impromptu music therapy on emotional regulation and depressive symptoms of college students: A randomized controlled study // *Frontiers in Psychology*, 2022. – Vol. 13. – P. 851526. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.851526>
17. Зарницина К.В., Бура Л.В. Танцевально-двигательная терапия как метод... // <https://psy.su/pubs/6399/>

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

