

*IV Международная
междисциплинарная
научно-практическая конференция*

Тема конференций:

*Эффективность арт-терапии
при тревожных расстройствах*

*Научный руководитель: Алмагамбетова А.А.,
ассистент кафедры психиатрии и наркологии
Докладчик: Галякбар М.М, бакалавриат, 5 курс,
общая медицина
Алдажар А.Қ., Сергазинова Ш.С. Резиденты 1-
го года обучения
НАО «Медицинский Университет Семей»
Республика Казахстан, г. Семей*

План работы



Актуальность



**Материалы и
методы
исследования**



Выводы



Цель работы



**Результаты
исследования**

Актуальность

В современном мире, где стресс и эмоциональное напряжение стали частью повседневности, арт-терапия выступает как эффективный способ психологической поддержки. Она помогает людям выражать чувства без слов, справляться с внутренними переживаниями и находить гармонию. Этот метод универсален — подходит как детям, так и взрослым, вне зависимости от творческих способностей. Арт-терапию применяют в работе с психоэмоциональными трудностями, а также в сфере образования и социальной помощи. Это ресурс для восстановления, самопознания и личностного роста.

Цель работы

1. Проведение первичного анкетирования для диагностики уровня тревожных состояний.

2. Применение арт-терапевтических методов для снижения уровня тревожности.

3. Проведение повторного анкетирования для оценки эффективности арт-терапии при тревожных состояниях.



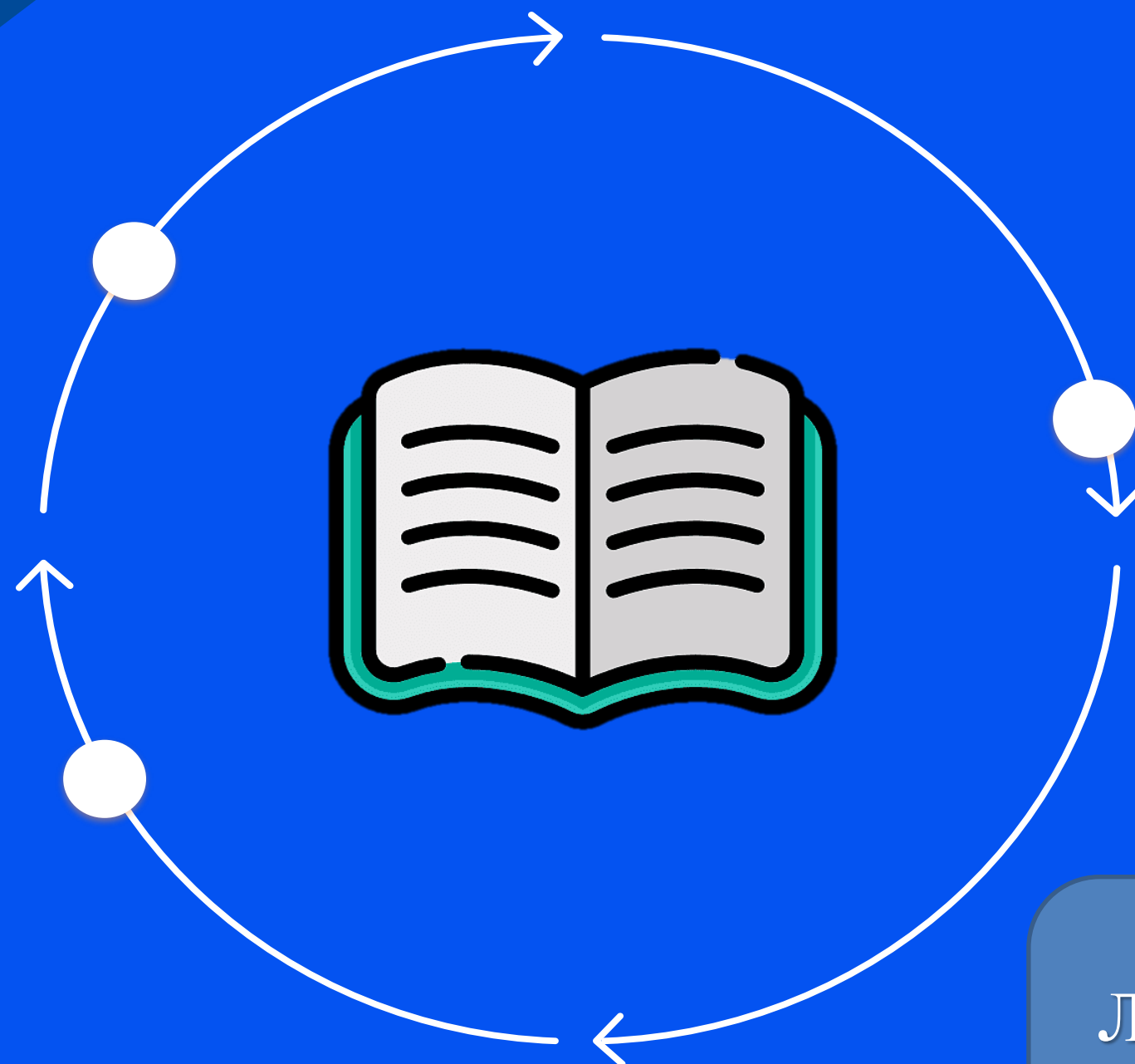
SMU
SEMEY MEDICAL UNIVERSITY

Материалы и методы исследования



Анкетирование

Социально –
психологическое
тестирование
уровня тревожности
среди студентов
НАО «МУС»



Арт-терапия

1. Изотерапия
(рисование)
2. Музыкальная
терапия
3. Писательская
терапия
4. Фототерапия

Литературный обзор

Источники: UpToDate, Cochrane,
Google Scholar, Pubmed,
Cyberleninka



Адриан Хилл

24 марта 1895 год – 1977 год



- британский художник и теоретик искусства, который считается одним из основателей арт-терапии. В 1942 году он начал использовать рисование и живопись как средство для восстановления пациентов в больнице. Он ввел термин “арт-терапия” и развил концепцию использования искусства для психотерапевтических целей.

В 1938 году, проходя лечение туберкулёза в санатории King Edward VII в Мидхёрсте, Хилл обнаружил, что рисование облегчает его психологическое состояние и способствует выздоровлению. В 1942 году он впервые использовал термин “art therapy” для описания лечебного эффекта творчества, а в 1945 году опубликовал книгу Art Versus Illness, где изложил основы метода и задокументировал свой опыт работы с пациентами.

Основоположники арт – терапии



Маргарет Наумбург

— американский психоаналитик, которая также играла важную роль в становлении арт-терапии. Она использовала арт-терапию в рамках психоанализа, акцентируя внимание на символизме в искусстве и связи между творчеством и бессознательным. Наумбург предложила «арт-терапию динамической ориентации» (dynamically oriented art therapy), основанную на фрейдистских и юнгианских представлениях о бессознательном. Главная идея — стимулировать спонтанное появление образов через свободный рисунок, а затем побуждать клиента к ассоциативному обсуждению своего творчества.



Эдит Крамер

— психотерапевт и художник, которая сыграла важную роль в развитии арт-терапии в США. Она ввела в арт-терапию элементы психоанализа и развивала методы, фокусирующиеся на художественном процессе и его терапевтическом значении.

- Art as Therapy vs. Art in Therapy: В отличие от Наумбург, которая рассматривала искусство как инструмент психоанализа, Крамер настаивала, что сам художественный процесс обладает исцеляющим эффектом .
- «Третья рука» терапевта: В 1976 году при запуске магистерской программы по арт-терапии в NYU Крамер ввела понятие «третьей руки» — умелого тактильного и технического сопровождения клиента во время создания работы.

Преимущества арт - терапии

Безопасное выражение эмоций

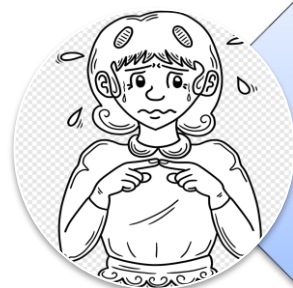
Снижение уровня стресса и тревожности

Доступно для всех возрастов

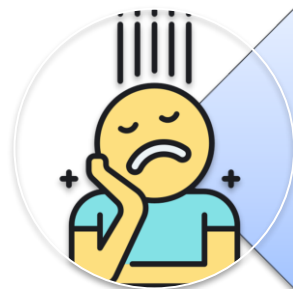
Опросник для измерение уровня тревоги и депрессии, Шкала Бека



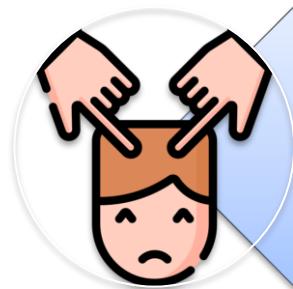
Пессимизм



Чувство несостоятельности



Потеря удовольствия



Чувство вины



Снижение самооценки

Вопросы анкетирования

1. Ваш пол?

Женский

Мужской

2. Настроение-

- Я не чувствую себя расстроенным, печальным-
- Я чувствую печаль большую часть времени-
- Я все время печален-
- Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать

3. Пессимизм-

- Я не тревожусь о своем будущем-
- Я тревожусь о будущем больше обычного-
- Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем
- Мое будущее безнадежно и будет еще хуже

4. Чувство несостоятельности

- Я не чувствую себя неудачником
- Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди-
- Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач-
- Я чувствую, что как личность я – полный неудачник

5. Потеря удовольствия

- Я получаю так же много удовольствия от того, чем я всегда наслаждался-
- Я не получаю такого же удовольствия, как раньше-
- Я получаю совсем немного удовольствия от тех вещей, которыми привык наслаждаться
- Я не получаю никакого удовольствия от того, чем обычно наслаждался

6. Чувство вины

- Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым-
- Я чувствую себя виноватым за многое, что я сделал или должен был бы сделать
- Большую часть времени я чувствую себя виноватым-
- Я постоянно испытываю чувство

7. Чувство вины

- Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым
- Я чувствую себя виноватым за многое, что я сделал или должен был бы сделать
- Большую часть времени я чувствую себя виноватым
- Я постоянно испытываю чувство вины

8. Ощущение наказанности

- Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо
- Я чувствую, что могу быть наказан
- Я ожидаю, что могу быть наказан
- Я чувствую себя уже наказанным

9. Отношение к самому себе

- Мое отношение к себе не изменилось
- Я потерял уверенность в себе
- Я разочарован в себе
- Я не люблю себя

10. Самокритичность

- Я критикую или обвиняю себя не больше, чем обычно-
- Я более критичен к себе, чем раньше
- Я критикую себя за все свои ошибки
- Я виню себя во всем плохом, что происходит

11. Суицидальные мысли

- Я никогда не думал покончить с собой
- Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять-
- Я хотел бы покончить с собой-
- Я бы убил себя, если бы представился случай

12. Слезливость

- Я плачу не больше, чем обычно
- Сейчас я плачу чаще, чем раньше
- Я плачу по любому незначительному поводу
- Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется

Вопросы анкетирования

13. Возбуждение

- Я не более беспокоен или взволнован, чем обычно
- Я чувствую себя более беспокойно или взволнованно, чем обычно
- Я так взволнован и обеспокоен, что мне трудно оставаться на месте
- Я так взволнован и взвинчен, что мне нужно двигаться или делать хоть что-нибудь

14. Потеря интереса

- Я не утратил интереса к другим людям и делам
- Я меньше интересуюсь другими людьми и делами, чем раньше
- Я почти потерял интерес к другим людям и делам
- Мне тяжело заинтересоваться чем-либо

15. Нерешительность

- Я принимаю решения так же, как всегда
- Принятие решений дается мне труднее, чем обычно
- Мне гораздо труднее, чем раньше, дается принятие решений
- У меня есть проблемы с принятием любых решений

16. Бесполезность

- Я не чувствую себя бесполезным
- Я не чувствую себя таким же стоящим и полезным, как раньше
- Я чувствую себя менее полезным по сравнению с другими людьми
- Я чувствую себя совершенно никчемным

17. Обессиленность

- Я энергичен так же, как всегда
- У меня меньше энергии, чем обычно
- Мне не хватает сил на очень многое
- У меня ни на что не хватает сил

18. Изменения в шаблоне сна

- Я сплю так же, как и раньше
- Я сплю немного больше обычного
- Я сплю немного меньше обычного
- Я сплю намного больше, чем обычно
- Я сплю намного меньше, чем обычно
- Я сплю большую часть дня
- Я просыпаюсь через каждый час или два

19. Раздражительность

- Я не более раздражителен, чем обычно
- Я более раздражителен, чем обычно
- Я гораздо более раздражителен, чем обычно
- Я всегда раздражен

20. Изменения в аппетите

- Мой аппетит не изменился
- Я ем немного меньше обычного
- Я ем немного больше обычного
- Мой аппетит намного меньше, чем раньше
- Мой аппетит намного больше обычного
- У меня вообще нет аппетита
- Я все время хочу есть

21. Концентрация внимания

- Я могу сосредоточиваться так же хорошо, как всегда
- Я не могу сконцентрироваться так же хорошо, как обычно
- Мне трудно сосредоточиться на чем-то надолго
- Я считаю, что не могу сконцентрироваться ни на чем

22. Усталость или утомление

- Я не более уставший или утомленный, чем обычно
- Я устаю или утомляюсь легче, чем обычно
- Я слишком устал и утомлен, чтобы делать многое из привычных для себя вещей
- Я слишком устал и утомлен, чтобы делать большинство привычных дел

Распределение по гендеру

Мужской пол

- 33 человек

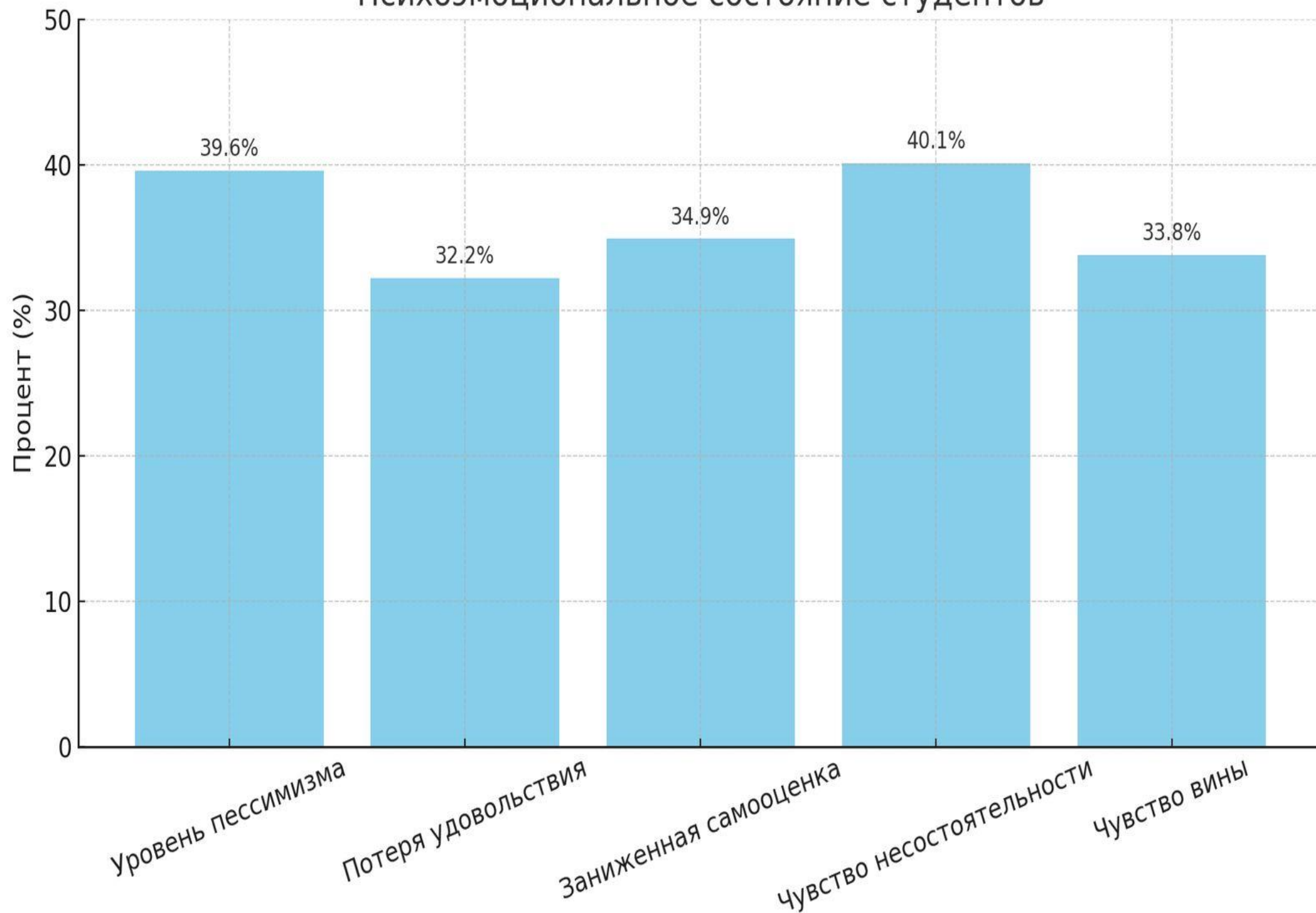
41,25%

Женский пол

- 47 человек

58,75%

Психоэмоциональное состояние студентов



Пессимизм	31 (39.6%)
Чувство несостоятельности	32 (40.1%)
Заниженная самооценка	28 (34.9%)
Потеря удовольствия	25 (32.2%)
Чувство вины	27 (33.8%)



Писательская терапия представляет собой один из самых популярных методов арт-терапии, который помогает пациентам выразить свои эмоции, переработать тревожные мысли и снизить уровень стресса через письменные упражнения. В ходе исследования студентам были предложены следующие задания:

- Ведение дневника на тему «Мои тревоги и переживания».
- Написание писем себе или другим людям, в которых выражаются эмоции и переживания, связанные с тревогой.
- Создание стихотворений или рассказов, отражающих чувства беспокойства.

После применения писательской терапии у участников было отмечено значительное снижение уровня тревожности и депрессии.



Фототерапия заключается в использовании фотографий как инструмента для самовыражения и анализа эмоций. Участникам было предложено сделать несколько фотографий на тему "Мой мир тревоги" и "Мой мир спокойствия", а затем обсудить свои работы с психологом.

Результаты:

- Повышение осознанности: 80% участников заявили, что этот метод позволил им более осознанно подойти к своим тревогам. Просмотр собственных фотографий и их обсуждение с психологом способствовало лучшему пониманию своих эмоций.
- Эмоциональное освобождение: 65% участников отметили, что фототерапия помогла им выразить чувства, которые они не могли передать словами, и это снизило уровень внутреннего напряжения.



Музыкальная терапия использовалась для создания расслабляющей атмосферы и снятия тревожности. Участникам предлагалось слушать различные музыкальные композиции, подходящие для расслабления (классическая музыка, звуки природы) и активности (ритмичная музыка для движения и выражения эмоций).
Результаты:

- **Снижение стресса и тревожности:** У 75% участников после музыкальной терапии был зафиксирован значительный спад в уровне тревожности (по шкале Спилберга), что подтверждается их собственными ощущениями.
- **Эмоциональное расслабление:** Большинство участников (более 60%) сообщило о повышении уровня расслабления и снижении общего уровня стресса. Музыка, особенно в сочетании с дыхательными практиками, помогала им снять физическое напряжение.
- **Положительные изменения в настроении:** 55% участников отметили улучшение настроения и повышение эмоционального комфорта после сеансов музыкальной терапии.



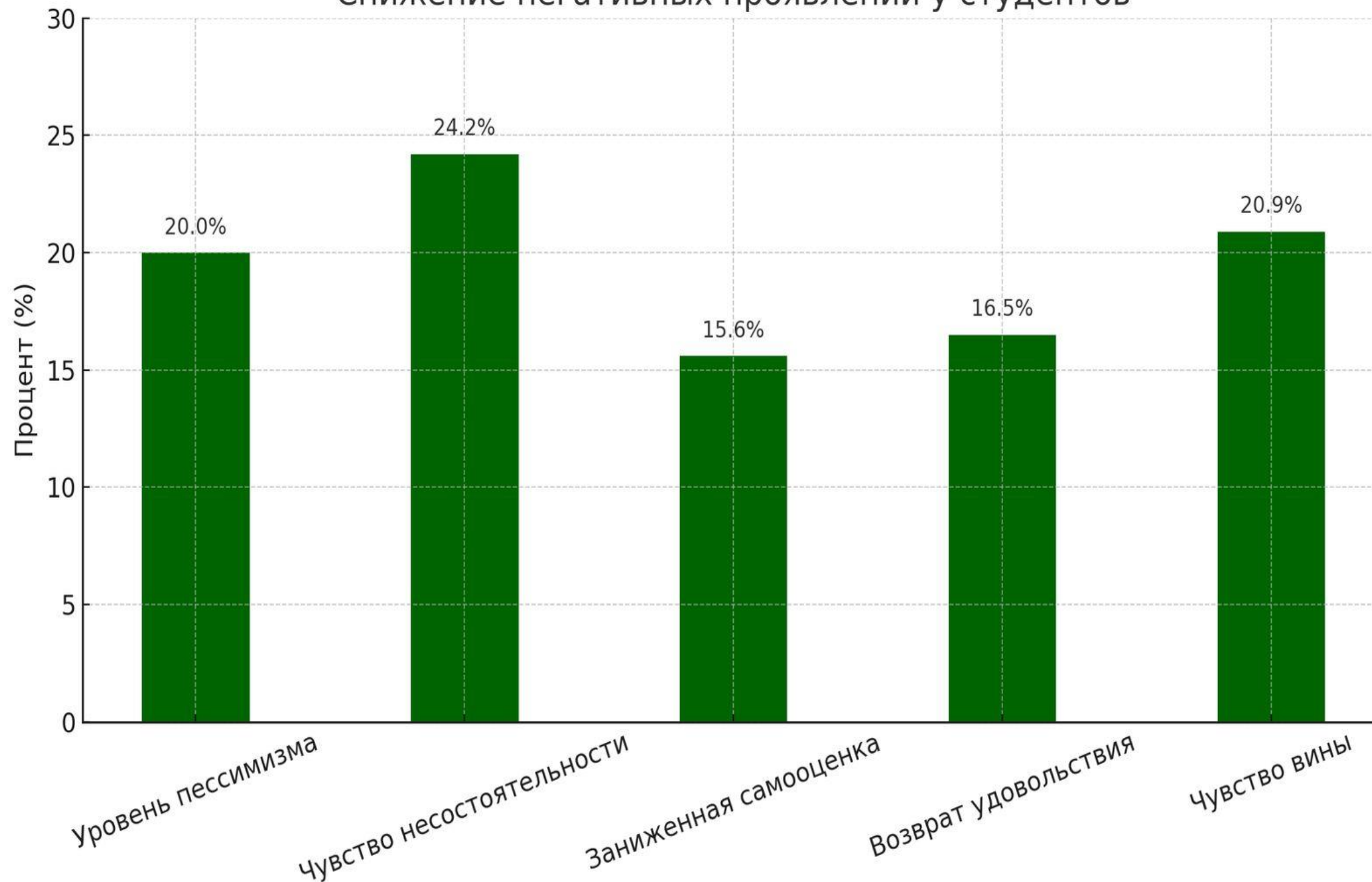
Рисуночная терапия (изотерапия): Рисование используется для выражения эмоций, которые сложно передать словами. Рисуночная терапия помогает человеку прояснить свои чувства, осознать внутренние конфликты и выявить бессознательные проблемы. Изотерапия также способствует снижению тревожности, помогает снизить уровень стресса и способствует самовыражению.

- Самовыражение через творчество: 85% участников отметили, что рисование помогло им выразить чувства, которые были трудны для вербализации. Это привело к снижению внутреннего напряжения.
- Обнаружение скрытых переживаний: 70% участников заявили, что через рисование смогли осознать и выявить скрытые аспекты своей тревоги, такие как страхи, неопределенность или подавленные эмоции.
- Снижение тревожности и депрессии: 60% участников отмечали снижение уровня тревожности и депрессии после рисуночной терапии. Это подтверждается положительными результатами шкалы Бека, где большинство участников сообщили о снижении уровня депрессии

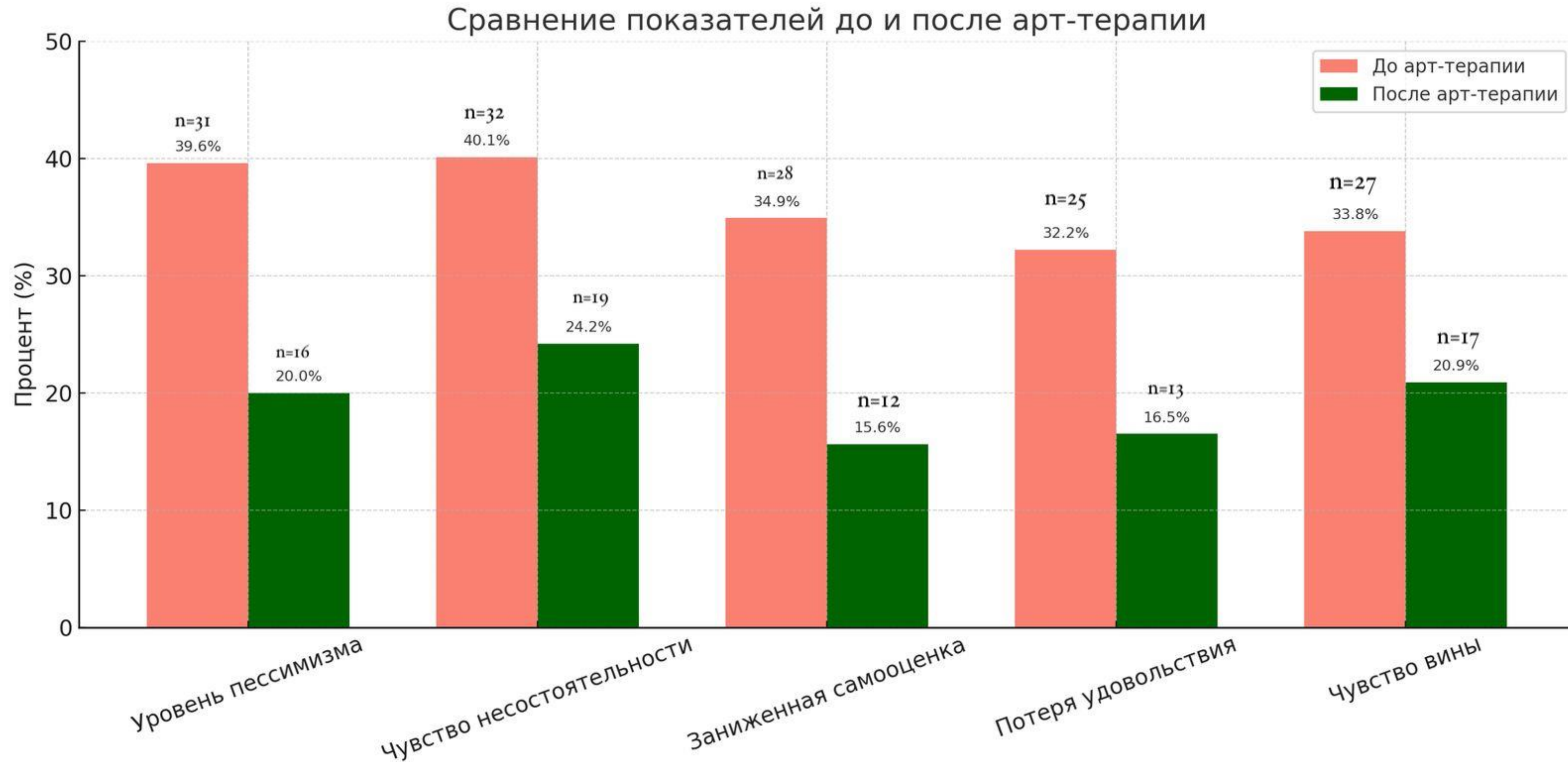
Рисуночная терапия (изотерапия)



Снижение негативных проявлений у студентов



Пессимизм	16 (20.0%)
Чувство несостоятельности	19 (24.2%)
Заниженная самооценка	12 (15.6%)
Потеря удовольствия	13 (16.5%)
Чувство вины	17 (20.9%)



**Результаты первичного
анкетирования**

**Результаты вторичного
анкетирования**

Пессимизм	31 (39.6%)	16 (20.0%)
Чувство несостоятельности	32 (40.1%)	19 (24.2%)
Заниженная самооценка	28 (34.9%)	12 (15.6%)
Потеря удовольствия	25 (32.2%)	13 (16.5%)
Чувство вины	27 (33.8%)	17 (20.9%)

Выводы

После завершения курса арт-терапии было проведено повторное анкетирование, итоги анкетирования показали резкое снижение уровня тревоги и депрессии у студентов. Если подробнее, то уровень пессимизма от 39,6% снизился до 20%, а чувство несостоятельности от 40,1% снизилось до 24,2%, тех студентов у которых имелось заниженная самооценка стало меньше от 34,9% до 15,6%. Также студенты, которые отмечали потерю удовольствия, что вернули себе удовольствия, процентное соотношение снизилось от 32,2% до 16,5%. Чувство вины снизилось от 33,8% до 20,9%.

Арт-терапия, включая писательскую терапию, фототерапию, музыкальную терапию и рисуночную терапию, продемонстрировала свою эффективность в снижении уровня тревожности и депрессии у студентов. Эти методы психотерапевтического воздействия могут стать важным дополнением к традиционным методам лечения тревожных расстройств и способствовать улучшению психоэмоционального состояния участников. Результаты исследования подтверждают, что арт-терапия может быть успешным инструментом для работы с тревожными расстройствами и улучшения качества жизни пациентов.



Сравнение арт-терапии с другими подходами в диагностике тревожных и депрессивных состояниях			
Параметр	Арт - терапия	Когнитивно – поведенческая терапия	Психоанализ
Цель диагностики	Осознание эмоциональной реакции	Выявление изменения деструктивных изменений	Выявление экзистенциального кризиса
Фокус диагностики	Выражение эмоций и образов	Познание текущего мышления	Процессы бессознательного
Роль пациента	Творческое участие в процессе	Активное изменение иррациональных мыслей	Повышение осведомленности
Подход к вмешательству	Расстройство как эмоционального выражения	Расстройство как результат иррациональных мыслей	Расстройство как потеря экзистенциального смысла
Диагностические техники	Проективные техники рисования, лепки и др.	Анализ деструктивных изменений	Диалог о свободе, ответственности и др.

Список использованной литературы:

1. Cheng P., Xu L., Zhang J., Liu W., Zhu J. Role of arts therapy in patients with breast and gynecological cancers: A systematic review and meta-analysis // Journal of Palliative Medicine. 2021. T. 24, № 3. С. 443–452. DOI: 10.1089/jpm.2020.0468.
2. Cheng S. T., Lo R. C. The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis // Journal of Pediatrics. 2024. T. 254. С. 113–120. DOI: 10.1016/j.jpeds.2024.03.012.
3. Jiang X. H., Chen X. J., Xie Q. Q., Feng Y. S., Chen S., Peng J. S. Effects of art therapy in cancer care: A systematic review and meta-analysis // European Journal of Cancer Care. 2020. T. 29, № 5. С. e13277. DOI: 10.1111/ecc.13277.
4. Kim S., Kim G., Kim J. Effectiveness of mindfulness-based art therapy for symptoms of anxiety, depression, and fatigue: A systematic review and meta-analysis // Journal of the Korean Academy of Nursing. 2020. T. 50, № 5. С. 588–602. DOI: 10.4040/jkan.20106.
5. López-Pérez B., Sánchez J. C., Gutiérrez C. The effects of art therapy on anxiety, depression, and quality of life in adult cancer patients: A systematic review // Supportive Care in Cancer. 2020. T. 28, № 12. С. 5653–5660. DOI: 10.1007/s00520-020-05393-8.
6. Li J., Li C., Puts M., Wu Y. C., Lyu M. M., Yuan B., Zhang J. P. Effectiveness of mindfulness-based interventions on anxiety, depression, and fatigue in people with lung cancer: A systematic review and meta-analysis // International Journal of Nursing Studies. 2023. T. 140. С. 104447. DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2023.104447.

Список использованной литературы:

7. Peng J., Cheng D. The effectiveness of therapeutic artmaking on depression, anxiety, quality of life, and psychological distress in cancer patients on chemotherapy: A systematic review of the literature // Supportive Care in Cancer. 2024. Т. 32, № 4. С. 245. DOI: 10.1007/s00520-024-08427-0. 6.
8. Mollaoglu M. C., Mollaoglu S., Başer Akin E., Mollaoglu M., Yanmış S. The effect of art therapy on pain, emesis, anxiety, and quality of life in operated breast cancer patients: Randomized control trials // Journal of Integrative Medicine. 2022. Т. 20, № 4. С. 324–332. DOI: 10.1016/j.joim.2022.01.007.
9. Васильева Т. А. Арт-терапия как средство снижения тревожности у пожилых людей: экспериментальное исследование / Т. А. Васильева // Психология старения. – 2020. – Т. 25, № 3. – С. 55-67. – Режим доступа: https://aging-psychology.ru/files/2020/3/2020_3_02.pdf (дата обращения: 04.04.2025).
10. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2022. – 336 с.
11. Кузнецова Н. В. Эффективность арт-терапии в коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста / Н. В. Кузнецова // Детская психология и психиатрия. – 2020. – Т. 16, № 1. – С. 73-84. – Режим доступа: https://dppjournal.ru/files/2020/1/2020_1_06.pdf (дата обращения: 04.04.2025).
12. Лейман А. А. Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии / А. А. Лейман. – Томск : ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», 2020. – 88 с. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-trevozhnosti-u-detej-starshego-doshkolnogo-vozrasta-sredstvami-art-terapii> (дата обращения: 04.04.2025).
13. Чащина О.В. Арт-терапия как средство нивелирования тревожности личности / И. В. Сидорова // Педагогические и психологические науки. – 2020. – Т. 19, № 2. – С. 45-59. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-kak-sredstvo-nivelirovaniya-trevozhnosti-lichnosti> (дата обращения: 04.04.2025).

Спасибо за внимание!