

Тема: Традиционные и инновационный формы и медиа визуального искусства в арт-терапии (живопись, коллаж, скульптура, объекты, кино)

Научный руководитель:

Алмагамбетова А.А.- ассистент кафедры психиатрии и наркологии

НАО МУС медицинский университет Семей

Докладчик: Кунапиянова.Д.Т.— студентка 3 курса факультета «Медицина»

Чокан Ж.Ж., Даурен С.Д. студенты 5 курса

План работы


Цель работы


**Результаты
исследования**

Актуальность



**Материалы и
методы
исследования**

Выводы


Актуальность

- Арт-терапия – междисциплинарное направление, объединяющее психологию, изобразительное искусство, педагогику и социологию. Этот метод активно используется в различных сферах, включая медицину, где он помогает пациентам справляться с тревожностью, депрессией и хроническими заболеваниями. Различные формы арт-терапии, такие как живопись, скульптура, фототерапия и синематерапия, позволяют людям выражать эмоции, снижать стресс и улучшать качество жизни.
- Актуальность арт-терапии заключается в её способности эффективно помогать людям справляться с эмоциональными и психологическими трудностями, такими как депрессия, тревога и стресс. В условиях современного общества, где стрессовые ситуации и личные проблемы становятся частью повседневной жизни, методы арт-терапии, такие как живопись, рисование, коллаж, скульптура, объект и кино, предоставляют возможности для самовыражения и внутренней работы. Эти подходы помогают раскрывать и прорабатывать скрытые эмоции, снижать напряжение и улучшать качество жизни, что делает арт-терапию важным инструментом в психотерапевтической практике.

Цель работы

01

1. Проведение
первичного
анкетирования для
диагностики
уровня депрессии
и популярность
различных
видов арт-терапии



02

2.использования
техник арт-
терапии с целью
определения
выраженности
депрессии и
влияния арт-
терапии



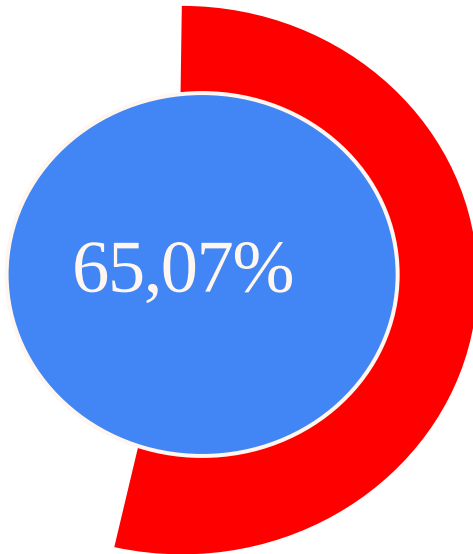
03

Проведение
повторного
анкетирования для
оценки эффективности
арт -терапии и
диагностики
уровня депрессии

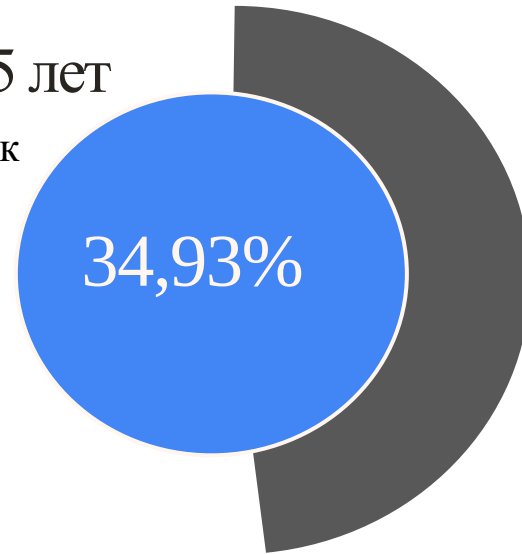


Распределение по возрасту

19-21 лет
41 человек



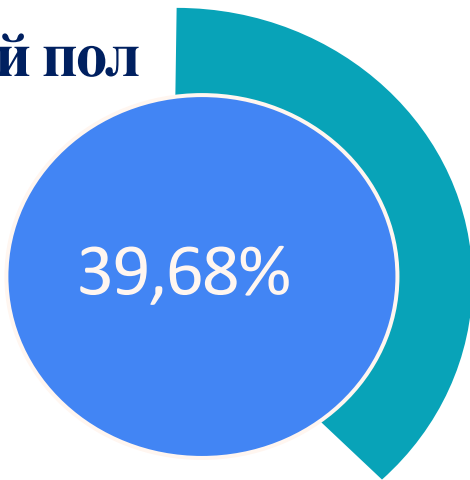
22-25 лет
22 человек



Распределение по гендеру

Мужской пол

25 человек



Женский пол

38 человек





Шкала Занга



- **(Цунга) для самооценки депрессии** — это психологический тест, разработанный в 1965 году американским психиатром Уильямом Цунгом. Он помогает определить уровень депрессивного состояния у человека и используется как инструмент для скрининга и мониторинга лечения депрессии.

	Симптомы депрессивного состояния / частота их проявления	Крайне редко	Редко (иногда)	Часто	Постоянно
1.	Я чувствую подавленность	1	2	3	4
2.	Я лучше всего чувствую себя утром	4	4	2	1
3.	Я много плачу	1	2	3	4
4.	Я плохо сплю ночью	1	2	3	4
5.	Я ем <i>столько</i> же, сколько и раньше	4	3	2	1
6.	Мне приятно находиться среди привлекательных мужчин/женщин или общаться с ними	4	3	2	1
7.	Я заметно теряю в весе	1	2	3	4
8.	Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
9.	Мое сердце бьется чаще, чем обычно	1	2	3	4
10.	Я чувствую усталость без видимой причины	1	2	3	4
11.	Я мыслю так же четко, как и раньше	4	3	2	1
12.	Мне легко выполнять привычную работу	4	3	2	1
13.	Я беспокоен и не нахожу себе место.	1	2	3	4
14.	Я полон светлых надежд на будущее.	4	3	2	1
15.	Я более раздражен, чем раньше.	1	2	3	4
16.	Мне легко принимать решения.	4	3	2	1
17.	Я чувствую, что полезен и нужен людям	4	3	2	1
18.	Я живу полной и интересной жизнью	4	3	2	1
19.	Я считаю, что другим было бы лучше, если бы я умер	1	2	3	4
20.	Я по-прежнему получаю удовольствие от того, что мне нравилось и раньше	4	3	2	1



Вопросы анкетирования

1. При заполнении теста отметьте варианты ответов, которые наиболее точно соответствуют Вашему состоянию в последнее время.

Оценивается по 4-м критериям

Никогда или крайне редко

Иногда

Часто

Почти всегда или постоянно

1. Я чувствую подавленность

2. Я лучше всего чувствую себя утром

3. Я много плачу

4. Я плохо сплю ночью

5. Аппетит у меня не хуже обычного

6. Мне приятно находиться среди привлекательных мужчин/женщин или общаться с ними

7. Я заметно теряю в весе

8. Меня беспокоят запоры

9. Сердце бьется быстрее, чем обычно

10. Я устаю без всяких причин

11. Я мыслю так же четко, как и раньше

12. Мне легко выполнять привычную работу

Я чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте

Я полон светлых надежд на будущее

Я более раздражителен, чем раньше

Мне легко принимать решения

16. Я чувствую, что полезен и нужен людям

17. Я живу полной и интересной жизнью

18. Я чувствую, что другим людям было бы лучше, если я умру

Меня до сих пор радует то, что радовало всегда



2. Какой из перечисленных методов вы пробовали в рамках арт-терапии?*

Живопись

Коллаж

Скульптура

Работа с объектами

Кино

Не пробовал(а)

3. Оцените влияние на ваше эмоциональное состояние по шкале:

Живопись: Создание живописных работ помогло мне выразить эмоции. *

Совсем не согласен 1 2 3 4 5 Полностью согласен

4. Оцените влияние на ваше эмоциональное состояние по шкале:

Живопись: Живопись способствовала снижению стресса и тревожности. *

Совсем не согласен 1 2 3 4 5 Полностью согласен

5. Оцените влияние на ваше эмоциональное состояние по шкале:

Живопись: Цвета и формы в живописи оказали влияние на мое настроение. *

Совсем не согласен 1 2 3 4 5 Полностью согласен

6. Оцените влияние на ваше эмоциональное состояние по шкале:

Коллаж: Работа с вырезками, фотографиями и текстурами помогла мне лучше понять себя. *

Совсем не согласен 1 2 3 4 5 Полностью согласен

7. Оцените влияние на ваше эмоциональное состояние по шкале:

Коллаж: Процесс создания коллажа позволил мне творчески переработать мои эмоции. *

Совсем не согласен 1 2 3 4 5 Полностью согласен





Вопросы анкетирования

8. Оцените влияние на ваше эмоциональное состояние по шкале:

Коллаж: Коллаж способствовал расслаблению и переключению от тревожных мыслей.*

Совсем не согласен 1 2 3 4 5 Полностью согласен

9. Оцените влияние на ваше эмоциональное состояние по шкале:

Скульптура: Работа с пластичными материалами (глина, пластилин) помогла мне сосредоточиться и снизить напряжение.*

Совсем не согласен 1 2 3 4 5 Полностью согласен

10. Оцените влияние на ваше эмоциональное состояние по шкале:

Скульптура: Скульптура способствовала развитию терпения и концентрации.*

Совсем не согласен 1 2 3 4 5 Полностью согласен

11. Оцените влияние на ваше эмоциональное состояние по шкале:

Скульптура: Создание объемных объектов помогло мне прочувствовать свою связь с окружающим миром.*

Совсем не согласен 1 2 3 4 5 Полностью согласен

12. Оцените влияние на ваше эмоциональное состояние по

шкале:**Работа с объектами (инсталляции, ассамбляжи):** Манипуляция с разными предметами помогла мне выразить внутренние переживания.

Совсем не согласен 1 2 3 4 5 Полностью согласен

13. Оцените влияние на ваше эмоциональное состояние по

шкале:**Работа с объектами (инсталляции, ассамбляжи):** Создание художественных объектов помогло мне лучше осознать свои эмоции.

Совсем не согласен 1 2 3 4 5 Полностью согласен



14. Оцените влияние на ваше эмоциональное состояние по шкале:**Работа с объектами (инсталляции, ассамбляжи):** Работа с объектами способствовала развитию воображения и творческого мышления.

Совсем не согласен 1 2 3 4 5 Полностью согласен

15. Оцените влияние на ваше эмоциональное состояние по шкале:**Кино:** Просмотр или создание видеоработ помогли мне осознать свои эмоции.

Совсем не согласен 1 2 3 4 5 Полностью согласен

16. Оцените влияние на ваше эмоциональное состояние по шкале:**Кино:** Кинообраз позволил мне взглянуть на свою ситуацию с новой точки зрения.

Совсем не согласен 1 2 3 4 5 Полностью согласен

17. Оцените влияние на ваше эмоциональное состояние по шкале:**Кино:** Работа с видеоматериалом помогла мне выразить чувства, которые сложно передать словами.

Совсем не согласен 1 2 3 4 5 Полностью согласен



Объекты и методы исследования

Объектом исследования являются студенты 1–5 курсов НАО «Медицинский университет города Семей», из которых была сформирована выборка.

Методами исследования послужили социологический метод в виде анкетирования согласно шкале Цунга для самооценки депрессии, который представлен на платформе Google forms, также статистический метод

Литературный обзор источники : PubMed, Cyberleninka, Journals

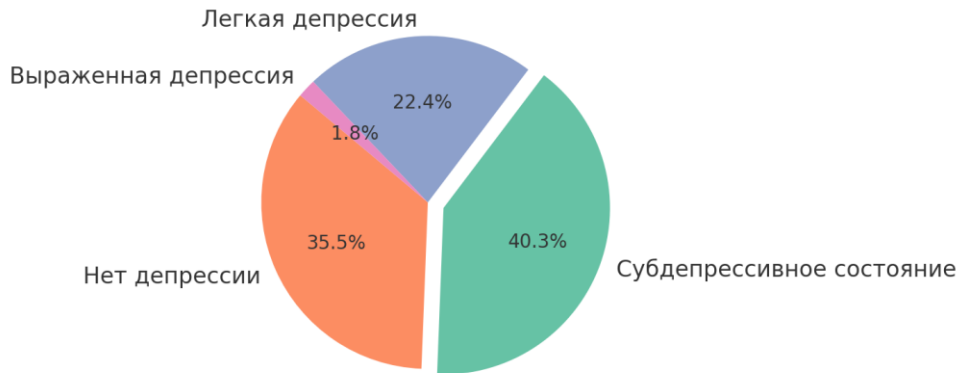


Результаты и их обсуждение:

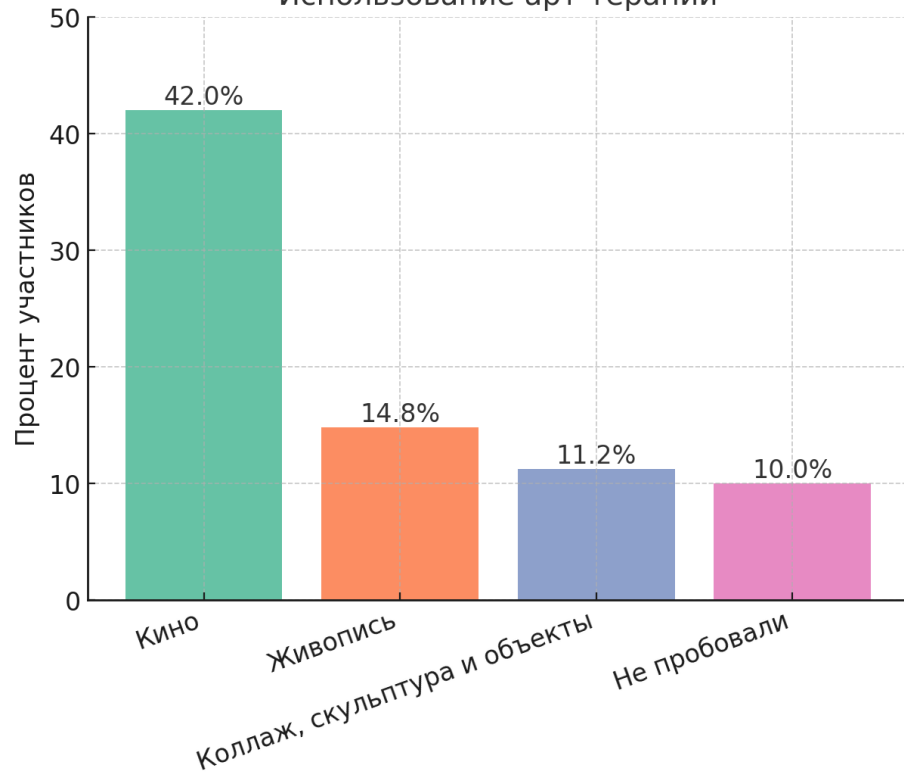
По результатам опроса на основании ответов по первому вопросу, который включил в себя шкалу Цунга по самооценке депрессии, распределение получилось следующим образом:

- ❑ **40,3%** участников (25) имеют субдепрессивное состояние (заметное снижение настроения).
- ❑ **35,5%** (23) не испытывают депрессии.
- ❑ **22,4%** (14) страдают от легкой депрессии (ситуативное снижение настроения).
- ❑ **1,8%** (1) имеют выраженную депрессию (глубокое снижение настроения).

Распределение уровней депрессии по шкале Цунга



Использование арт-терапии



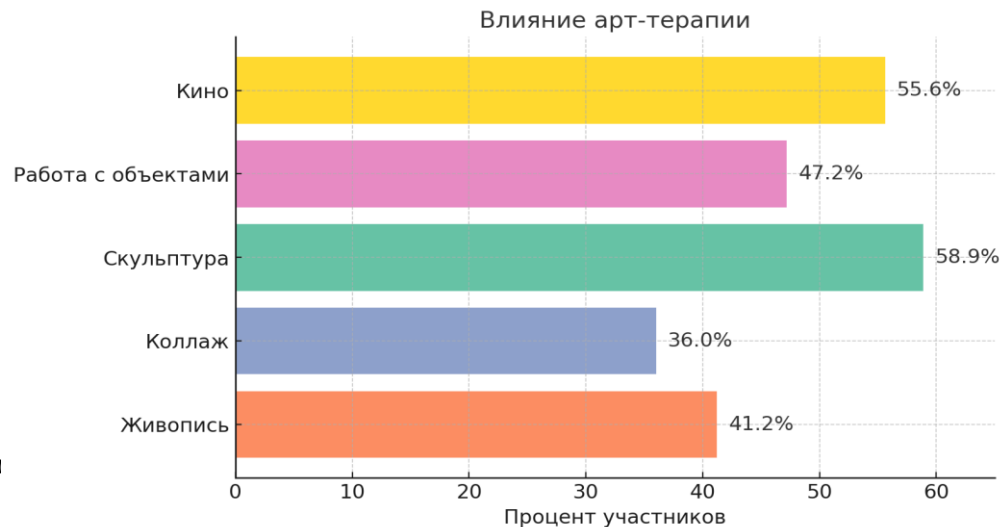
Проанализировав ответы на второй вопрос о популярности того или иного вида арт-терапии распределение ответов выглядело так:

- ☐ **42,0% (26)** участников пробовали арт-терапию через кино.
- ☐ **14,8% (9)** использовали живопись.
- ☐ **11,2% (7)** выбрали коллаж, скульптуру и работу с объектами.
- ☐ **10,0% (6)** не пробовали ни один из методов.



Исходя из ответов респондентов на следующие вопросы на основе оценки по шкале от 1 до 5, как различные виды арт-терапии влияют на эмоциональное состояние, были получены следующие результаты:

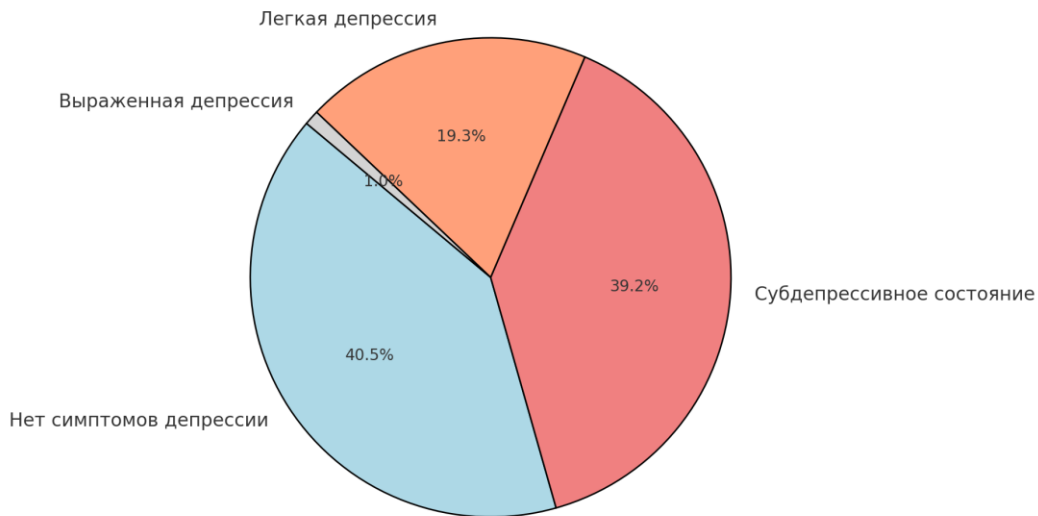
- ❑ **Живопись:** 41,2% (26) отметили, что она помогла им расслабиться.
- ❑ **Коллаж:** 36,0% (23) считают, что этот метод способствовал снижению тревожности.
- ❑ **Скульптура:** 58,9% (37) отметили, что работа пластичными материалами помогла сосредоточиться.
- ❑ **Работа с объектами:** 47,2% (28) считают, что она развивает воображение.
- ❑ **Кино:** 55,6% (35) респондентов отметили, что оно помогло выразить эмоции, которые сложно передать словами.



Среди респондентов была повторно проведена анкета после использования техник арт-терапии с целью определения выраженности депрессии и влияния арт-терапии. Проведенное анкетирование дало следующие результаты:

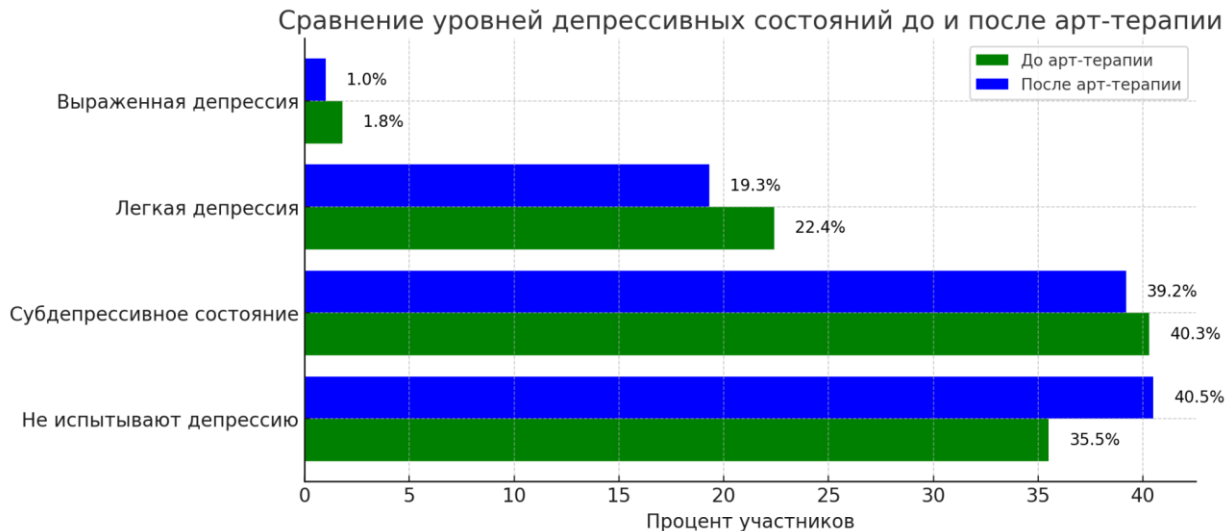
- ☐ **40,5% (26)** ответили, что не испытывают симптомов депрессии
- ☐ **у 39,2%(24)** участников определяется субдепрессивное состояние (заметное снижение настроения).
- ☐ **19,3%(12)**- легкая депрессия (ситуативное снижение настроения).
- ☐ **1,0%(1)**- выраженная депрессия (глубокое снижение настроения).

Распределение уровней депрессивных состояний



Для оценки эффективности методов арт-терапии был проведен сравнительный анализ проявления признаков депрессии среди респондентов до использования арт-терапии и после, что в итоге показало следующее:

- ❑ Признаки выраженной депрессии после проведения арт-терапии были **снижены на 0,8%(с 1-до 0)**
- ❑ Выраженность легкой депрессии **снизилась на 3,1% (с 12-10)**
- ❑ Субдепрессивное состояние стало **менее выраженным на 1,1% (с 24-23)**
- ❑ Не испытывающих симптомов депрессии **возросло на 5% (с 26-до 29)**



Основные преимущества использования шкалы Цунго среди студентов медицинского университета



Заключение:

- Результаты исследования подтверждают, что арт-терапия действительно может быть эффективным методом психоэмоциональной поддержки, в особенности для студентов с субдепрессивными состояниями., но вместе с этим оказывать положительное действие в целом на общее эмоциональное состояние. Формы арт-терапии, включающие тактильное взаимодействие (скульптура) и выражение эмоций через визуальные образы (кино, живопись), оказывают наиболее заметный терапевтический эффект.
- Таким образом, внедрение арт-терапии в психологическую практику, особенно среди людей с депрессивными проявлениями, может способствовать снижению проявления признаков депрессии и улучшению общего эмоционального состояния.



Литература:

1. Batubara, S. O., Saragih, I. D., Mulyadi, M., & Lee, B. O. (2023). Effects of art therapy for people with mild or major neurocognitive disorders: A systematic review and meta-analysis. Archives of psychiatric nursing, 45, 61–71. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37544703/>
2. Джумакул М. и др. АРТ–ТЕРАПИЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ, ПОДРОСТКАМИ И СЕМЬЕЙ // Журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. №13. С. 61–64. URL: <https://journals.tnmu.uz/index.php/gtfj/article/view/595>
3. Han, B., Jia, Y., Hu, G., et al. (2024). The effects of visual art therapy on adults with depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis. Int J Ment Health Nurs, 33(5), 1183–1196. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38606659/>
4. Hu, Jingxuan, et al. (2021). Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. Frontiers in psychology, 12, 686005. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34456801/>
5. Киселёва Ольга Алексеевна. АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ПСИХОКОРРЕКЦИИ: ВОЗНИКНОВЕНИЕ И СТАНОВЛЕНИЕ // Universum: психология и образование. 2022. №3 (93). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-kak-metod-psiokorreksii-vozniknovenie-i-stanovlenie>
6. Молчанова Екатерина Александровна. АРТ-ТЕРАПИЯ В ПОИСКЕ ЖИЗНЕННЫХ СМЫСЛОВ // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-v-poiske-zhiznennyh-smyslov>
7. Motlagh, E. G., Bakhshi, M., Davoudi, N., Ghasemi, A., & Moonaghi, H. K. (2023). The physical and psychological outcomes of art therapy in pediatric palliative care: A systematic review. J Res Med Sci, 28:13. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37064791/>
8. Раздобарина Лидия Александровна. АРТ-ТЕРАПИЯ В КОРРЕКЦИИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ // Проблемы современного педагогического образования. 2023. №79-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-v-korreksii-deviantnogo-povedeniya-u-podrostkov-v-shkole>
9. Sacilotto, Elena, et al. (2022). Through the Looking Glass: A Scoping Review of Cinema and Video Therapy. Frontiers in psychology, 12, 732246. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35087441/>
10. Yang, Q., Shao, Q., Xu, Q., Shi, H., & Li, L. (2021). Art Therapy Alleviates the Levels of Depression and Blood Glucose in Diabetic Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. Frontiers in psychology, 12, 639626. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33776864/>
11. Yin, Zidan, et al. (2023). Effects of visual-art therapy on depression in patients: A systematic review and meta-analysis. Asian journal of surgery, 46(5), 2259–2260. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36550007/>

