



**II Международная междисциплинарная научно-практическая конференция
АРТ-ТЕРАПИЯ. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ**

ЭФФЕКТИВНОСТЬ АРТ-ТЕРАПИИ ПРИ ПОГРАНИЧНЫХ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВАХ

•
Алмагамбетова А.А., Молдагалиев Т.М., Сексембаев Н.Ж., Косарева Н.С., Раимова М. Г. , Кусайнова А. М, Кабылжаева А. Қ.

Семей, 2023г



В данной статье рассмотрены важные аспекты эффективности арт-терапии при пограничных расстройствах.



Изучение эффективности современных методов арт-терапии к лечению тревожно-депрессивных, невротических расстройств.



Арт-терапия - это форма психотерапии, специализированная и основанная на художественном искусстве и творчестве .



Использованы: тест на «Исследования тревожности» по Спилбергеру, тест на депрессию – по шкале Бека. Определение личностной, ситуативной тревожности, депрессивности у больных направленных на повышение стрессоустойчивости и психопрофилактики.

Ключевые слова: арт-терапия, жизненная ситуация, творчество, психотерапия, личностная, ситуативная тревожность, депрессивность.

Актуальность исследования обусловлена, прежде всего, тем, что современный человек гораздо больше подвержен нервно-психическим расстройствам. Это приводит к постоянным стрессам, к трудным жизненным ситуациям, с которыми человеку сложно справиться самостоятельно. Что является одной из главных проблем, в результате чего человек находится в постоянном состоянии истощения. Попадая в ситуации стресса, кризисов, травматических ситуациях у человека снижается стрессоустойчивость, сложно осуществлять сложную и ответственную деятельность в напряженной эмоциогенной обстановке что отрицательно влияет на самочувствие, здоровье и дальнейшую работоспособность. Стрессоры воздействуют на всех, и всем требуются способы защиты от стресса. Возникает необходимость повышения стрессоустойчивости человека в постоянно меняющемся окружающем мире. Решение проблем человека, с которыми сталкивается личность в повседневной жизни (тревожность, депрессивность, заниженная самооценка, межличностные конфликты и т.п.) возможно через развитие творческого процесса.



Арт-терапия помогает решать проблемы в развитии и преодолевать сложные жизненные ситуации. Арт-терапия помогает человеку посмотреть на ситуацию со стороны, помогает сосредоточить внимание человека на конкретной проблеме не рассеивая внимания. Это вносит вклад в оздоровление и эмоциональное благополучие людей, поддерживает их восприятие себя как «экологических субъектов», их экоидентичность. Создавая позитивный мир вокруг себя, у больного формируется качество своей жизни. Арт-терапия по праву может считаться одним из самых безопасных и экологичных методов психологической коррекции. Как отмечают M.R. Thompson and K. Thompson, ключевым вопросом самосознания является не вопрос «Кто я?», а вопрос «Где я?». Т.е. имеет значение средовая творческая активность. Арт-терапия положительно способствует встрече человека с собой и своим внутренним миром, а также мотивации и эмоциональному изменению.



Цель исследования



01

Изучение эффективности современных методов арт-терапии (терапии на основе литературного творчества и другие подходы) к лечению тревожно-депрессивных, невротических расстройств.

02

Определение личностной, ситуативной тревожности, депрессивности у больных, направленных на повышение стрессоустойчивости и психопрофилактики.

01



Статический

Нами были исследованы множественные научные статьи в базах данных медицинских публикаций, как PubMed, Google Scholar, Кибер Ленинка, ScienceDirect, KFF и Кокрейн(Cochrane). Для дальнейшего рассмотрения были выбраны 12 полнотекстовых доклада из найденных 19 работ.

02



Анкетирование

Использованы: тест на «Исследования тревожности» по Спилбергеру, тест на депрессию – по шкале Бека. Определение личностной, ситуативной тревожности, депрессивности у больных направленных на повышение стрессоустойчивости и психопрофилактики.

03



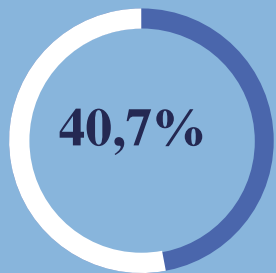
Экспериментально-психологический

Интервенционное (экспериментальное) исследование было проведено среди больных КГП на ПХВ «Поликлиника №1 г.Семей». Материалом исследования послужило 108 пациентов с тревожно-депрессивными, пограничными невро-психическими расстройствами. Представлены данные психиатрической, психотерапевтической службы в поликлинике №1 г.Семей т.е. пациенты с пограничными невро-психическими расстройствами, обратившиеся за квалифицированной медицинской помощью с 2022 – 2023 г.г.

Всего обследовано 138 пациентов в возрасте от 25 до 65 лет. **Первую группу** составили 108 больных с различными нервно-психическими расстройствами, проходившие в комплексе, как стандартную терапию, так и психотерапию. Составленная программа тренингов была общей для всех подгрупп, три раза в неделю по 45 мин. **Вторая группа контрольная**, состоящая из 30 пациентов, проходившие только стандартную терапию, которая включала патогенетическую терапию с использованием общеукрепляющих средств, витаминов, средств, улучшающих метаболизм клеток мозга, ноотропы, транквилизаторы, а также физиотерапию.

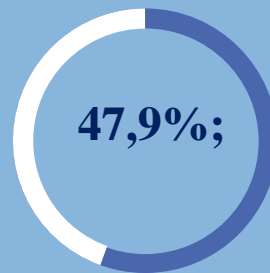
1а - группа

25 -39лет- 44 (40,7%)



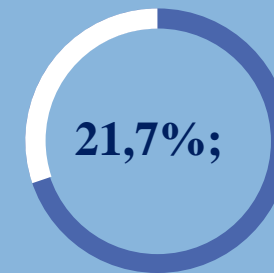
1б - группа

40 -65 лет -64 (59,3%)

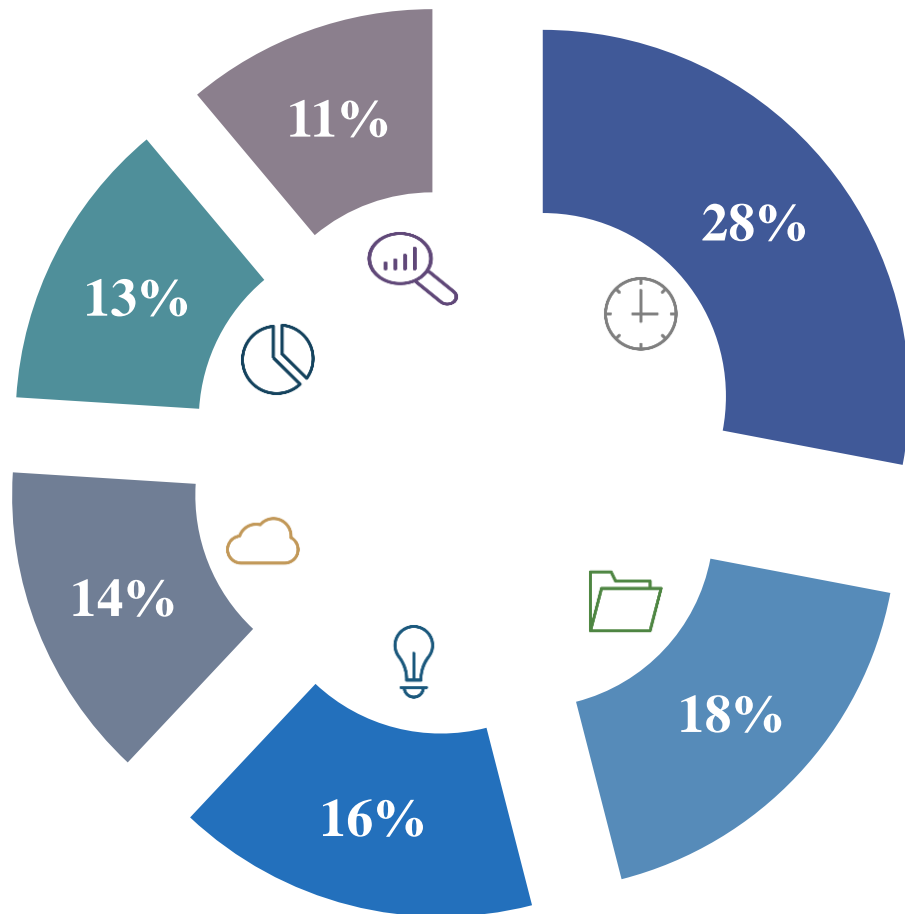


2-группа

30 человек

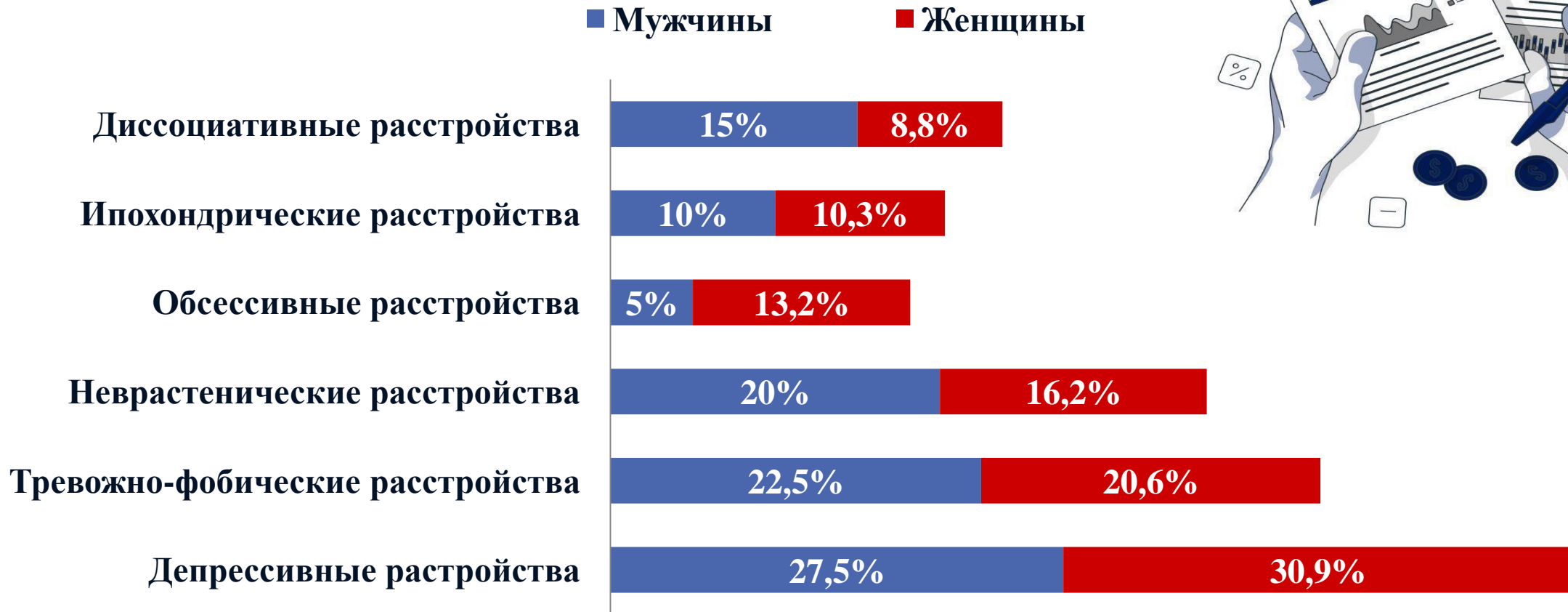


Выявленные невротические состояния располагались в следующей последовательности:



- Депрессивные расстройства
- Тревожно-фобические расстройства
- Неврастенические расстройства
- Обсессивные расстройства
- Ипохондрические расстройства
- Диссоциативные расстройства

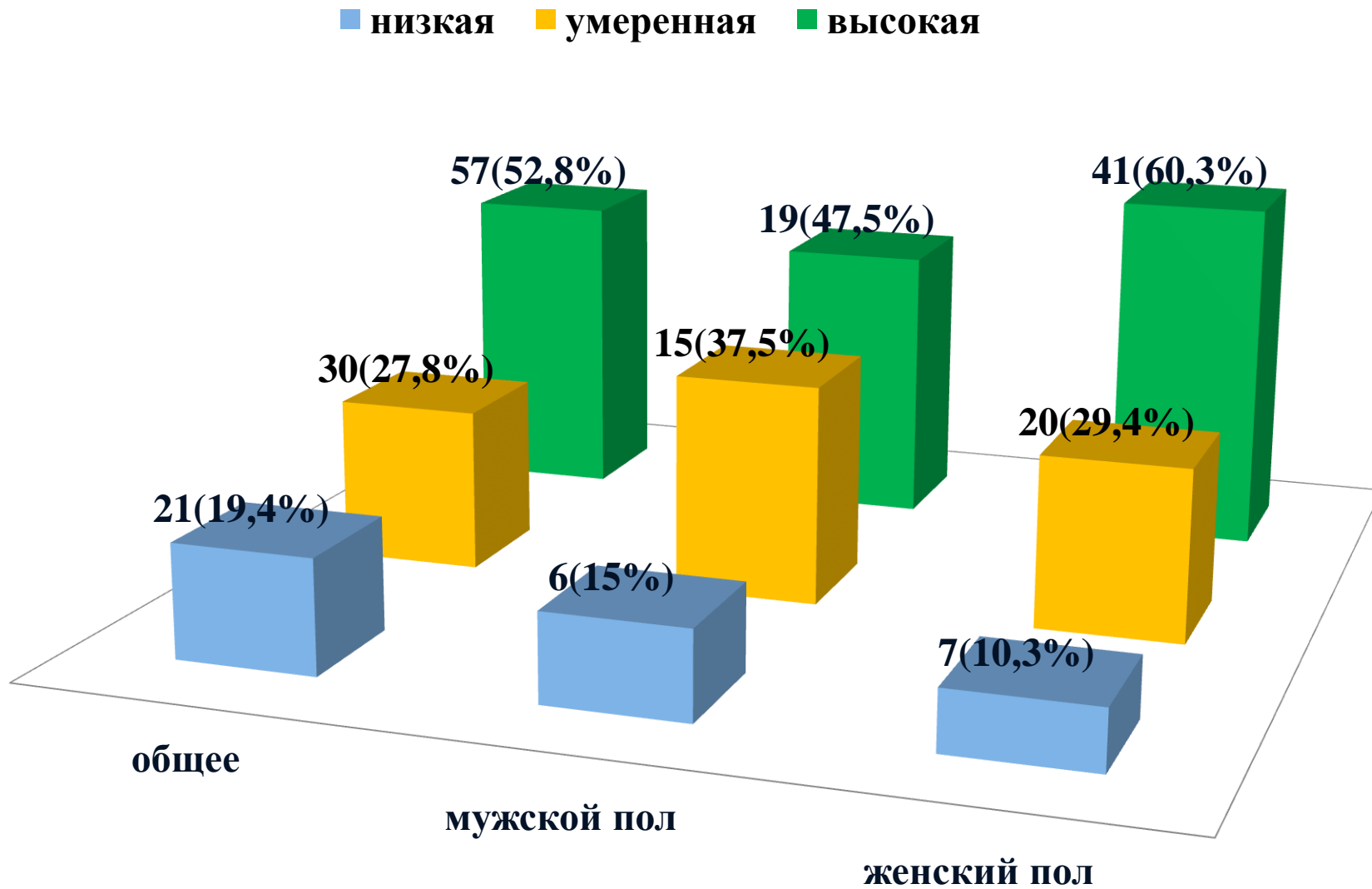
Из них мужского пола 40 (37%) и женского пола 68(63%):



Шкала Личностной Тревожности

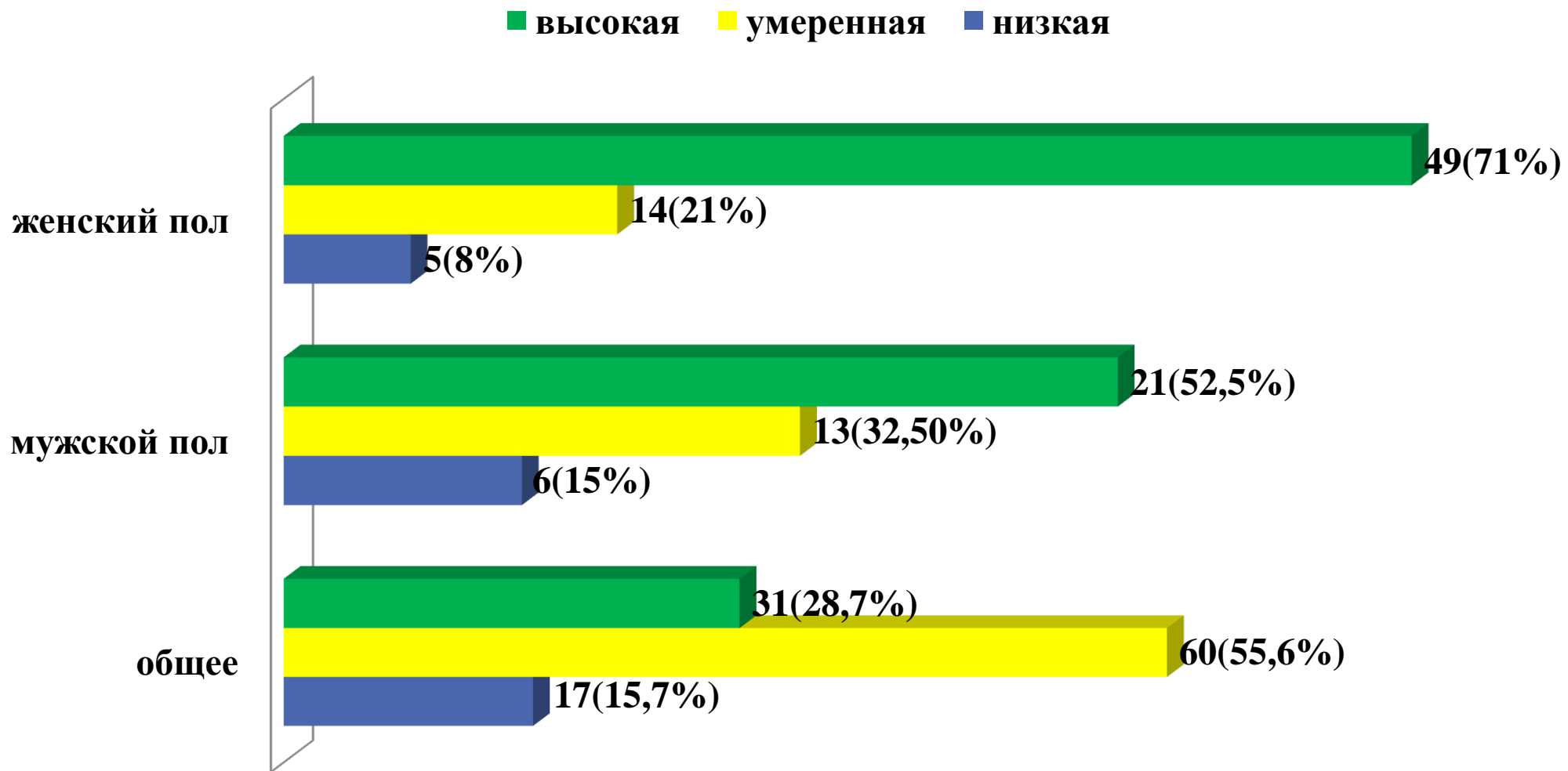
№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Личностная тревожность



Шкала Ситуативной Тревожности

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4



1

- 0 – я не испытываю печали
- 1 – я подавлен и печален
- 2 – я страдаю от тоски и подавленности
- 3 – я настолько несчастен, что я больше не могу этого выносить

2

- 0 – будущее не подавляет и не пугает меня
- 1 – будущее меня пугает
- 2 – я чувствую, что будущее совсем ничего не может мне предложить
- 3 – я чувствую, что будущее безнадежно, и не могу поверить, что что-то изменится в лучшую сторону

3

- 0 – я не чувствую себя неудачником
- 1 – я чувствую, что неудачлив больше, чем другие
- 2 – в прошлом я вижу лишь серию неудач
- 3 – я ощущаю себя полным неудачником

4

- 0 – я не испытываю безразличия
- 1 – вещи и события не радуют меня, как раньше
- 2 – мне кажется, что я вообще ни от чего не получаю удовлетворения
- 3 – я ничего не хочу и всем недоволен

5

- 0 – я не чувствую никакой вины за собой
- 1 – я чувствую себя плохим и никчемным человеком
- 2 – я чувствую себя плохим и никчемным практически всегда
- 3 – я чувствую себя очень плохим и ненужным

6

- 0 – я не думаю, что меня накажут
- 1 – я чувствую, что со мной может случиться что-то плохое
- 2 – я верю, что меня судьба меня накажет
- 3 – я знаю, что я совершал такие поступки, за которые меня следует наказать

7

- 0 – я не разочарован в себе
- 1 – я разочарован в себе
- 2 – я зол на себя
- 3 – я ненавижу себя

8

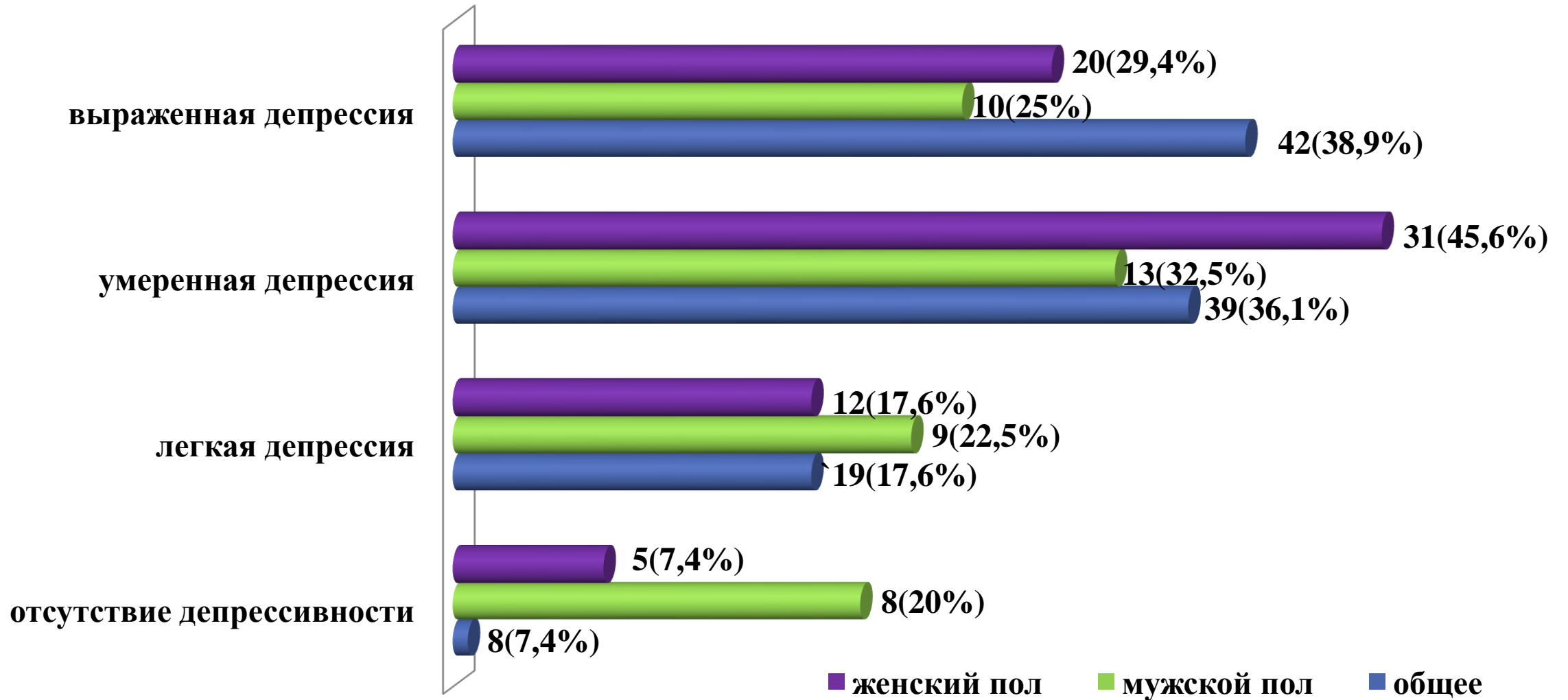
- 0 – я не считаю себя хуже других
- 1 – я критикую свои слабости
- 2 – я виню себя за ошибки
- 3 – я виню себя за все, что идет не так

9

- 0 – я не думаю о том, чтобы нанести себе вред
- 1 – я иногда думаю покончить с собой, но я не буду этого делать
- 2 – я реально думаю о самоубийстве
- 3 – я убью себя, как только представится возможность

10

- 0 – я плачу не чаще обычного
- 1 – сейчас я плачу чаще, чем обычно
- 2 – я все время плачу
- 3 – я не могу заплакать, даже когда я хочу



В настоящее время накоплен большой опыт использования арт-терапии. Арт-терапия в последнее время стала довольно популярной и эффективной в практике социальной терапии и психотерапевтического лечения. Арт-терапия- это совокупность психологических методов воздействия,используемых в изобразительной деятельности человека и психотерапевтических взаимоотношениях, используемых с целью психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации и адаптации лиц с различными эмоциональными и психическими расстройствами.

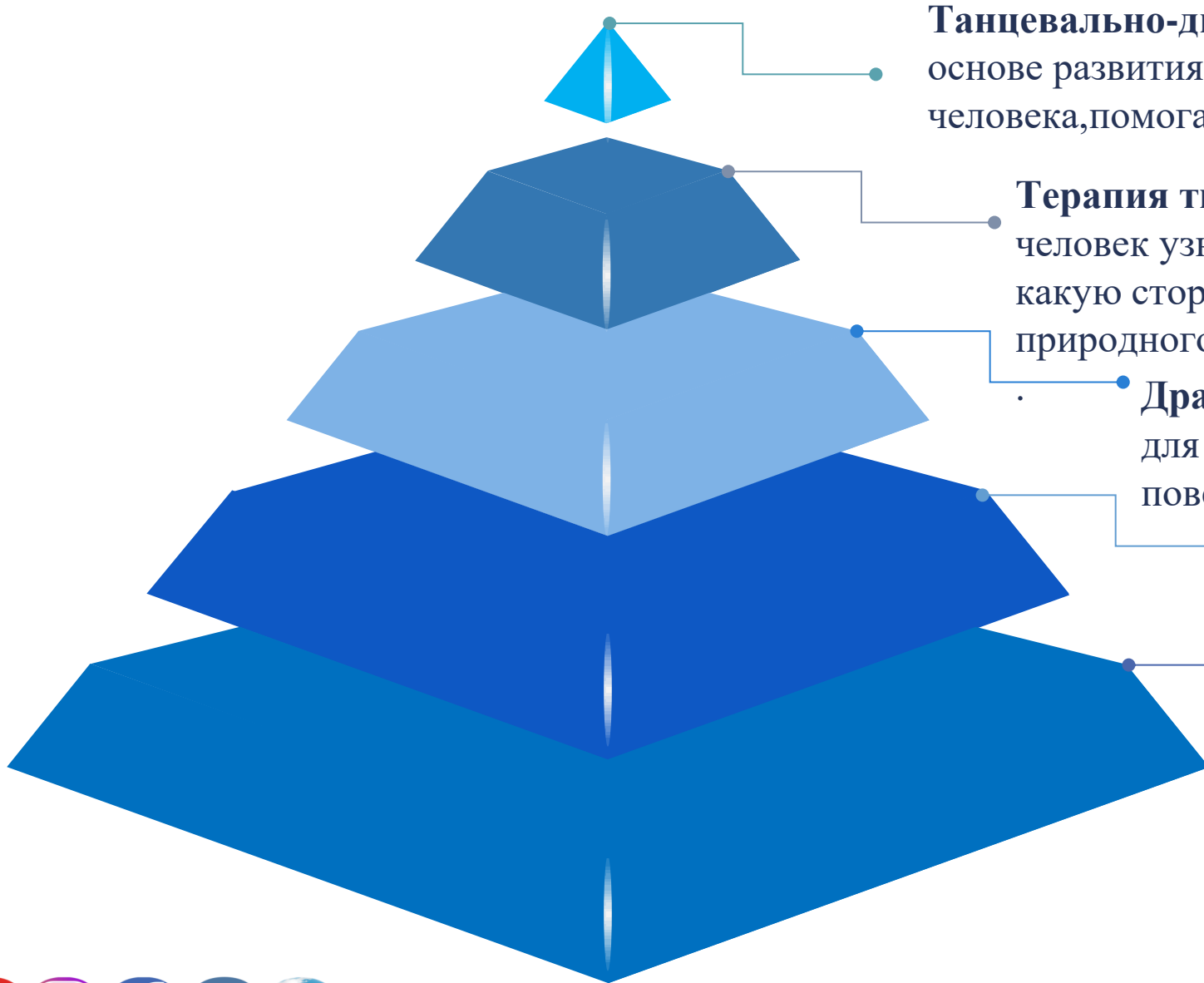


Результаты исследования

Вначале были проведены 2-3 сеанса индивидуальной психотерапии, далее групповая психотерапия. При групповом применении арт-терапии создаются дополнительные возможности по использованию процесса группового взаимодействия. Применялась последовательная система упражнений:



Результаты исследования



Танцевально-двигательная терапия использует движения в основе развития физической, социальной и духовной жизни человека, помогает избавиться от зажимов и комплексов.

Терапия творческим самовыражением человек узнает, к какому виду творчества он склонен и в какую сторону нужно направить силы для реализации природного потенциала.

Драматерапия-разыгрывание какого либо сюжета для самовыражения, самопознания и коррекции поведения в подобных ситуациях жизни.

Изотерапия-рисуночная терапия, основанная на изобразительном искусстве.

Сказкотерапия-основными целями являются осознание своих потенциалов, возможностей и ценности собственной жизни. Познание разных стилей мироощущения.

Основными задачами, проводимой арт-терапии являлись:

Возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха.

Гармонизация внутреннего мира.

Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах.

6

5

4

3

2

1

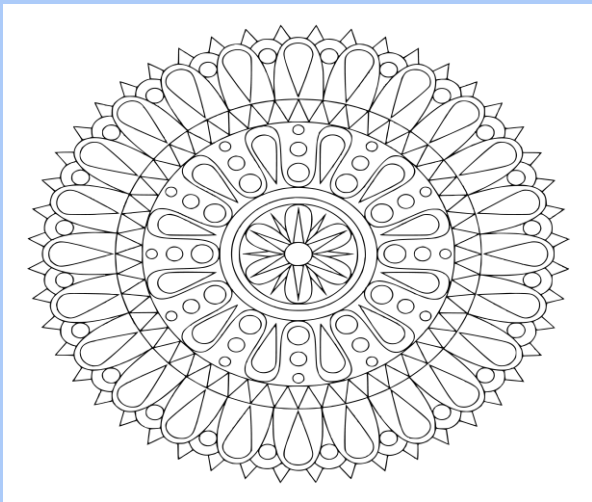
Помогает расслабиться и создать новый мощный жизненный потенциал.

Повышение самооценки, способствует развитию личности.

Развитие креативного мышления, открытие в своей личности новых ресурсов и возможностей.

Терапия на основе литературного творчества: творчество Абая, чтение его произведений позволяют вывести человека из подавленного состояния, помогают пациентам увидеть нечто новое, красивое. «Сосуд, хранящий ум и знания - характер человека». «Видя глазами, слушая ушами, держа руками, пробуя на язык, нюхая носом, человек познает мир». Искусство слова способно вызвать душевный переворот в больном, изменить его взгляды, а порой и его жизнь. «Только разум, наука, воля, совесть возвышают человека. Думать, что можно иначе возвыситься, может только глупец».



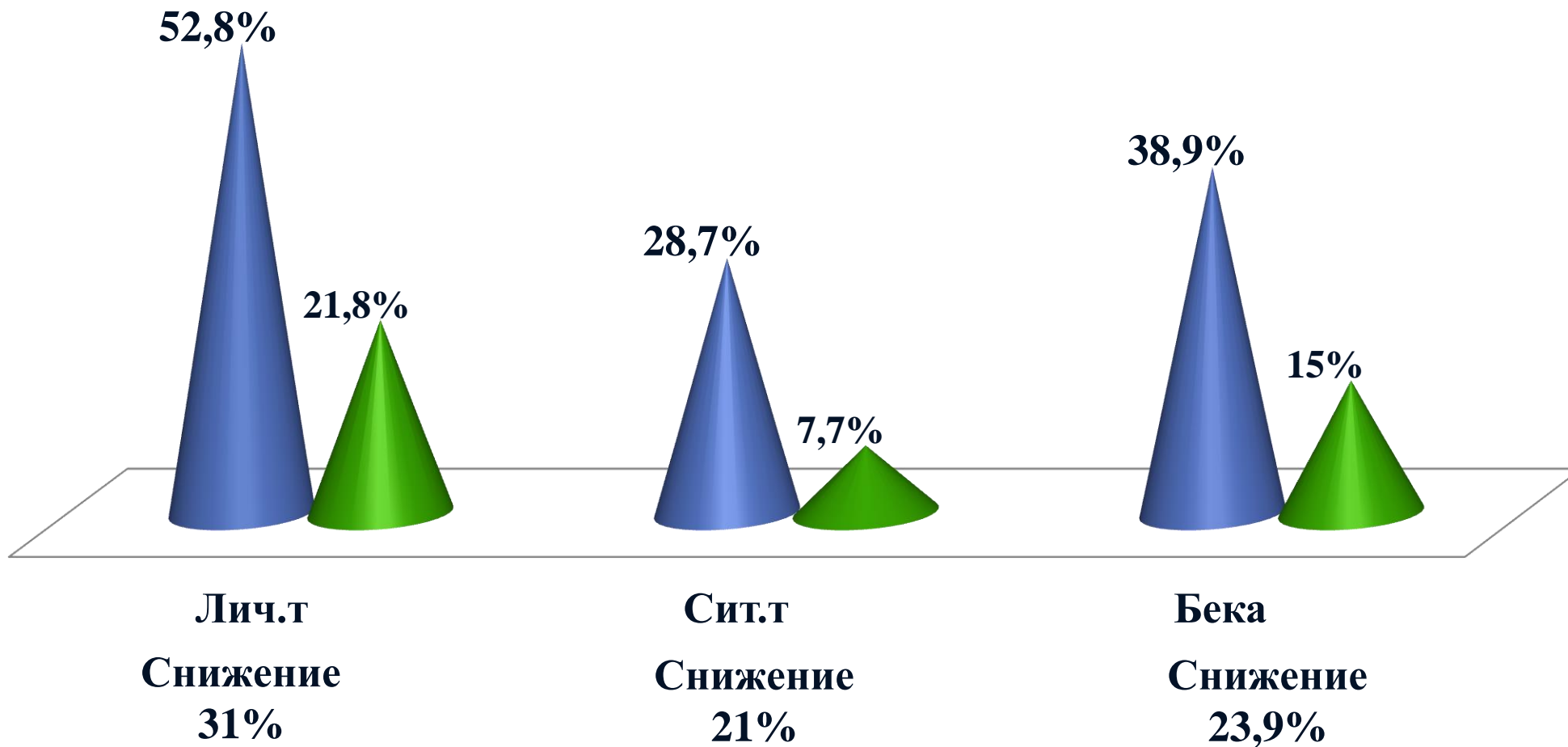


В арт-терапии мандалы использовались, как эффективная и при этом увлекательная терапия посредством рисунка, которая помогает пациенту испытывать радость в познании себя, расти духовно и лично, обрести физическое здоровье.

А также проводились психологические, релаксационные тренинги, направленные на повышение стрессоустойчивости и более адаптивных форм поведения в повседневной жизни. При проведении арт-терапии больной чувствует себя наиболее комфортно, ощущает высокий жизненный тонус, повышется личностная активность пациента.



■ До тренинга ■ После тренинга



Выводы

В

Применение современных методов арт-терапии у больных с пограничными нервно-психическими расстройствами дает более выраженный клинический эффект, быстрее приводит к исчезновению большинства симптомов заболевания в сравнении со стандартной терапией.

В

Арт-терапии оказывает лечебный психотерапевтический эффект: воплощение чувств, мыслей и потребностей больного в его работе. Улучшается психотерапевтический фактор взаимоотношений пациента, психотерапевта, группы.

Д

Применение методов психотерапии приводит к значительному снижению личностной, ситуативной тревожности, а также депрессивности, что способствует формированию более адаптивных механизмов совладания со стрессовыми ситуациями, повышению стрессоустойчивости у больных.

Ы

При проведении арт-терапии происходила оптимизация как эмоциональной, так и интеллектуальной частей «внутренней картины болезни». Наблюдалась положительная динамика в состоянии пациентов.

О

Проведенная арт-терапия способствует переводу процесса и результата творчества с эмоционального уровня на уровень понимания.

- 1.Барчан А.С., Стукаленко Н.М.** Арт-терапия как метод коррекции девиантного поведения подростков. Наука и Реальность / Science&RealityNo 1(9) 2022г.
- 2.Берегулина Л.Н.** Экологическая и средовая арт-терапия в условиях психиатрической больницы. Экопоэзис: экогуманитарные теория и практика. Том 2, №2. 2021г.
- 3.Бойко О.В.** Использование методов арт-терапии в работе с психосоматическими заболеваниями. Вестник Донецкого педагогического института № 4 2018г.
- 4.Исупова Е.О.** Опыт применения арт-терапии в работе с психиатрическими пациентами. Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие». Том № 6 2018/1(20) 2018г.
- 5.Киселёва О.А.** Арт-терапия как метод психокоррекции: возникновение и становление. Universum: психология и образование: электрон. научн. журн. 3(93) 2022г.
- 6.Копытин А.И.** Концептуальные основы эко-арт-терапии. Медицинская психология в России. Т. 11, № 1(54) 2019г.
- 7.Михальчи Е.В.** Применения числовых методов в арт-терапии. Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». Т. 19. № 1 (43). С. 26-35. 2020г.
- 8.Молчанова Е.А.** Арт-терапия в поиске жизненных смыслов. Вестник удмуртского университета. Т. 31, вып. 4 2021г.
- 9.Молчанова С.В., Котова С.А.** Эффективность арт-терапии профессиональной деформации медицинских работников. Медицинская психология в России. Т. 10, № 4(51) 2018г.
- 10. Перевод Ролана Сейсенбаева и Клары Серикбаевой.** Книга Слов Абая (Слова Назидания)., 2018.-69стр.
- 11.Шишкарева Я.Д.** Использование арт-терапии в городской среде. Международный научный журнал «Вестник науки». № 12 (45) Т.4 2021г.
- 12.Эркан Э., Мурадова А.К.** Исследование исследований арт-терапии в Кыргызстане. Universum: психология и образование: электрон. научн. журн. 7(97). 2022г.

БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ!

