

**Всероссийская междисциплинарная научно-практическая конференция  
молодых учёных и студентов**

# **ЭФФЕКТИВНОСТЬ АРТ-ТЕРАПИИ ПРИ ДЕПРЕССИВНЫХ НАКЛОННОСТЯХ И ПРЕОДОЛЕНИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ У СТУДЕНТОВ НАО «МУС»**

**Докладчик: Еркинова Ж.Е., бакалавриат, 5 курс, Общая медицина  
Джумакова А.Б., врач-психиатр медицинской призывной комиссии., Енсебаева И.З., врач-психиатр.  
Научный руководитель: Алмагамбетова А.А., ассистент кафедры психиатрии и наркологии НАО «МУС»**

# Введение

В последнее время в современной психологии депрессивные наклонности и негативные эмоции становятся все более обсуждаемой темой. Ведь депрессивные наклонности и негативные эмоции влияют не только на психофизическое состояние, но а также оставляют отпечаток на повседневной жизнедеятельности человека.

В профессии врача избыточный стресс связанный с объёмом обучения и высокой ответственности может приводить к депрессивным наклонностям и негативным эмоциям.

Своевременное выявление депрессивных наклонностей и негативных эмоций может предотвратить психосоматические нарушения и другие возможные патологии.

Для решения этой проблемы важно определить уровень встречаемости депрессивных наклонностей и негативных эмоций медицинских студентов на этапе обучения и разработать методики для ее преодоления.

Поэтому с целью снижения депрессивных наклонностей и негативных эмоций в данном исследовании применяется арт терапия среди студентов Медицинского университета Семей.

# Объекты и методы исследования

Диагностика  
депрессивных  
наклонностей с  
помощью  
анкетирование по  
шкале Бернса

Литературный  
анализ

Арт терапия –  
«Дорога жизни»  
и «Бабочка»

Повторная диагностика  
депрессивных  
наклонностей с  
помощью анкетирование  
по шкале Бернса для  
оценки эффективности  
проведенной арт терапии



**Ваш курс?**

3 курс

5 курс

**Ваш пол?**

Женский

Мужской

**Вам грустно или вы в плохом настроении?**

Ни разу

Иногда

Умеренно

Часто

Крайне часто

**Чувствуете грусть, удручены?**

Ни разу

Иногда

Умеренно

Часто

Крайне часто

**Чувствуете желание расплакаться, слезливость?**

Ни разу

Иногда

Умеренно

Часто

Крайне часто

**Чувствуете уныние**

Ни разу

Иногда

Умеренно

Часто

Крайне часто

**Испытываете чувство безнадежности**

Ни разу

Иногда

Умеренно

Часто

Крайне часто

**Имеете низкую самооценку**

Ни разу

Иногда

Умеренно

Часто

Крайне часто

**Испытываете чувство собственной ничтожности и непригодности**

Ни разу

Иногда

Умеренно

Часто

Крайне часто

**Испытываете чувство вины или стыда**

Ни разу

Иногда

Умеренно

Часто

Крайне часто

**Испытываете чувство вины или стыда**

Ни разу  
Иногда  
Умеренно  
Часто  
Крайне часто

**Критикуете или обвиняете самого себя**

Ни разу  
Иногда  
Умеренно  
Часто  
Крайне часто

**Испытываете трудности с принятием решений**

Ни разу  
Иногда  
Умеренно  
Часто  
Крайне часто

**Чувствуете потерю интереса к членам семьи, друзьям, коллегам**

Ни разу  
Иногда  
Умеренно  
Часто  
Крайне часто

**Испытываете одиночество**

Ни разу  
Иногда  
Умеренно  
Часто  
Крайне часто

**Проводите меньше времени с семьей или с друзьями**

Ни разу  
Иногда  
Умеренно  
Часто  
Крайне часто

**Чувствуете потерю мотивации**

Ни разу  
Иногда  
Умеренно  
Часто  
Крайне часто

**Чувствуете потерю интереса к работе или другим занятиям**

Ни разу  
Иногда  
Умеренно  
Часто  
Крайне часто

**Избегаете работы и другой деятельности**

Ни разу  
Иногда  
Умеренно  
Часто  
Крайне часто

**Ощущаете потерю удовольствия и нехватку удовлетворения от жизни**

Ни разу  
Иногда  
Умеренно  
Часто  
Крайне часто

## **Чувствуете усталость**

Ни разу

Иногда

Умеренно

Часто

Крайне часто

## **Испытываете затруднения со сном или, наоборот, слишком много спите**

Ни разу

Иногда

Умеренно

Часто

Крайне часто

## **Имеете сниженный или, наоборот, повышенный аппетит**

Ни разу

Иногда

Умеренно

Часто

Крайне часто

## **Беспокоитесь по поводу своего здоровья**

Ни разу

Иногда

Умеренно

Часто

Крайне часто

## **Имеются ли у вас суицидальные мысли?**

Ни разу

Иногда

Умеренно

Часто

Крайне часто

## **Хотели бы вы окончить свою жизнь?**

Ни разу

Иногда

Умеренно

Часто

Крайне часто

## **Планируете ли вы навредить себе?**

Ни разу

Иногда

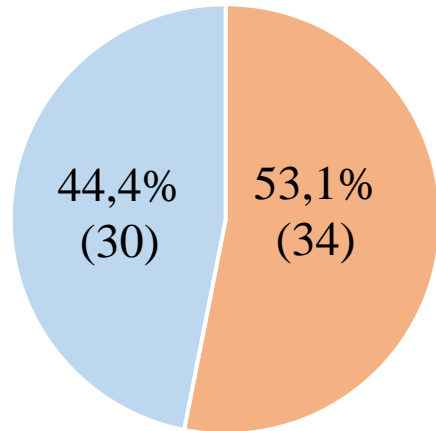
Умеренно

Часто

Крайне часто

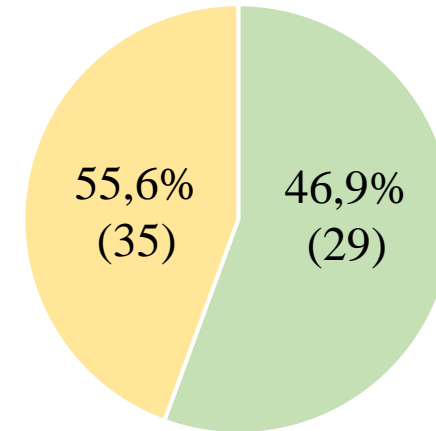
# Результаты анкетирования

## Гендерное распределение



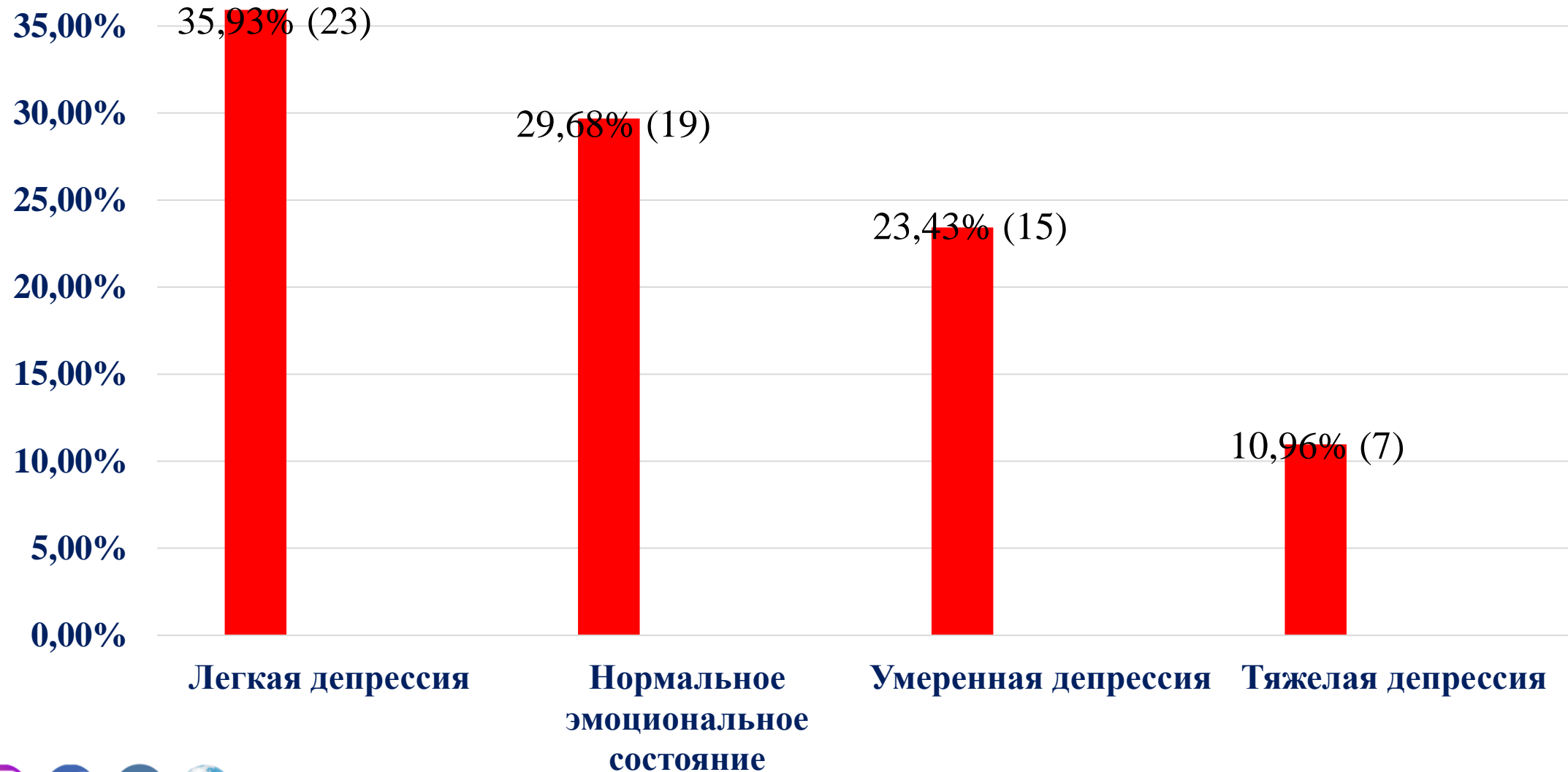
■ Женщины    ■ Мужчины

## Возрастное распределение



■ 19-20 лет    ■ 20-21

## Оценка по шкале Бернса:





# Арт терапия – дорога жизни

Это практика, которая помогает человеку осознать, как он воспринимает свой жизненный путь, прошлое, настоящее и будущее, а также выявить свои внутренние ресурсы и преграды. Является отличной практикой для выявления причин депрессивных наклонностей и их проработки





# Процесс арт терапии- «Дорога жизни»







# Арт терапия – бабочка

Данный метод также направлен на самовыражение и проработку негативных эмоций.

**Задачами терапии являются:**

- Обнаружить скрытые эмоциональные проблемы и внутренние конфликты.
- Укрепить самооценку и создать положительное отношение к себе через творчество.
- Помогать релаксации, эмоциональной разгрузке и самопознанию.

# Процесс арт терапии - «Бабочка»



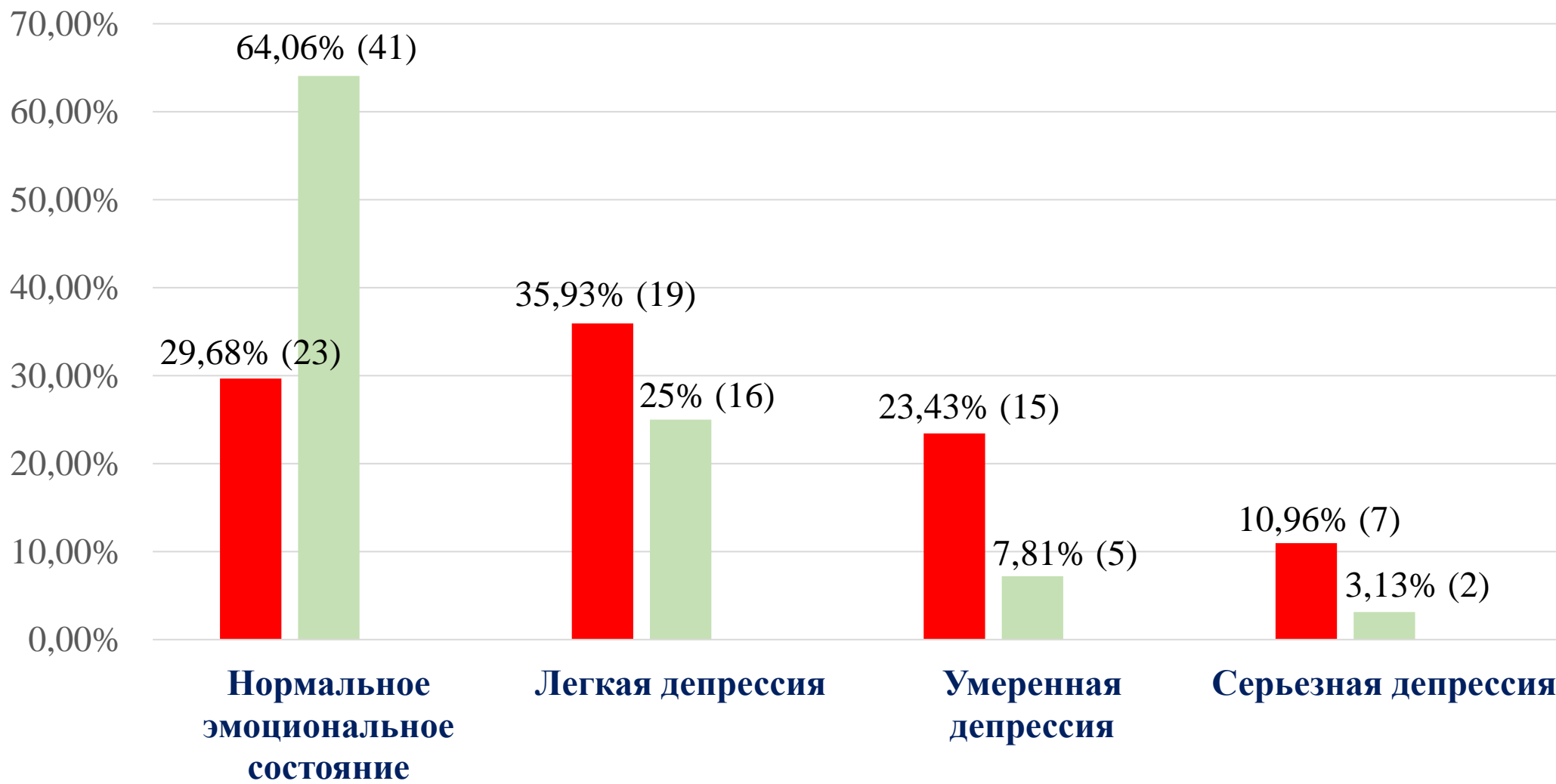
# Результаты вторичного анкетирования

## Оценка по шкале Бернса:





# Сравнительный анализ



■ До ■ После

## Выводы:

В ходе исследования выявилось, что студенты Медицинского университета Семей, которые участвовали в арт терапии, показали положительные результаты в улучшении своего эмоционального и внутреннего состояния.

Выявилось, что после проведения арт терапии «дорога жизни» и «бабочка» согласно анкетированию по шкале Бернса, уровень нормального эмоционального состояния студентов повысился на 34,38%, уровень легкой депрессии снизился на 10,93%, уровень умеренной депрессии снизился на 16,25%, уровень серьезной депрессии снизился на 7,83%.

Проанализировав полученные в ходе исследования количественные данные, можно сделать выводы о действенности методики, а также об успешности арт-терапии при депрессивных наклонностях и преодолении негативных эмоций.





Спасибо за внимание!