



II Международная междисциплинарная научно-практическая конференция  
**ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА. АКТУАЛЬНЫЕ  
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В XXI ВЕКЕ: НОВЫЕ ЗАДАЧИ И  
ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ**  
к 170- летию со дня рождения  
Сергея Сергеевича Корсакова – основателя русской психиатрической школы

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ПРИ ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВАХ У СТУДЕНТОВ НАО «МУС»**

Подготовили: Алмагамбетова А.А., Оспанова Н.Н., Байжуманова Р.М.,  
Молдагалиев Т.М., Какимова А.Ш., Баянбекова С.Б., Каменерова А. Е.

2024 г.

# Медицинское образование

1



Обучает компетентных и чутких врачей

2



Эмоционально и академически требовательное

3



Требует длительного времени



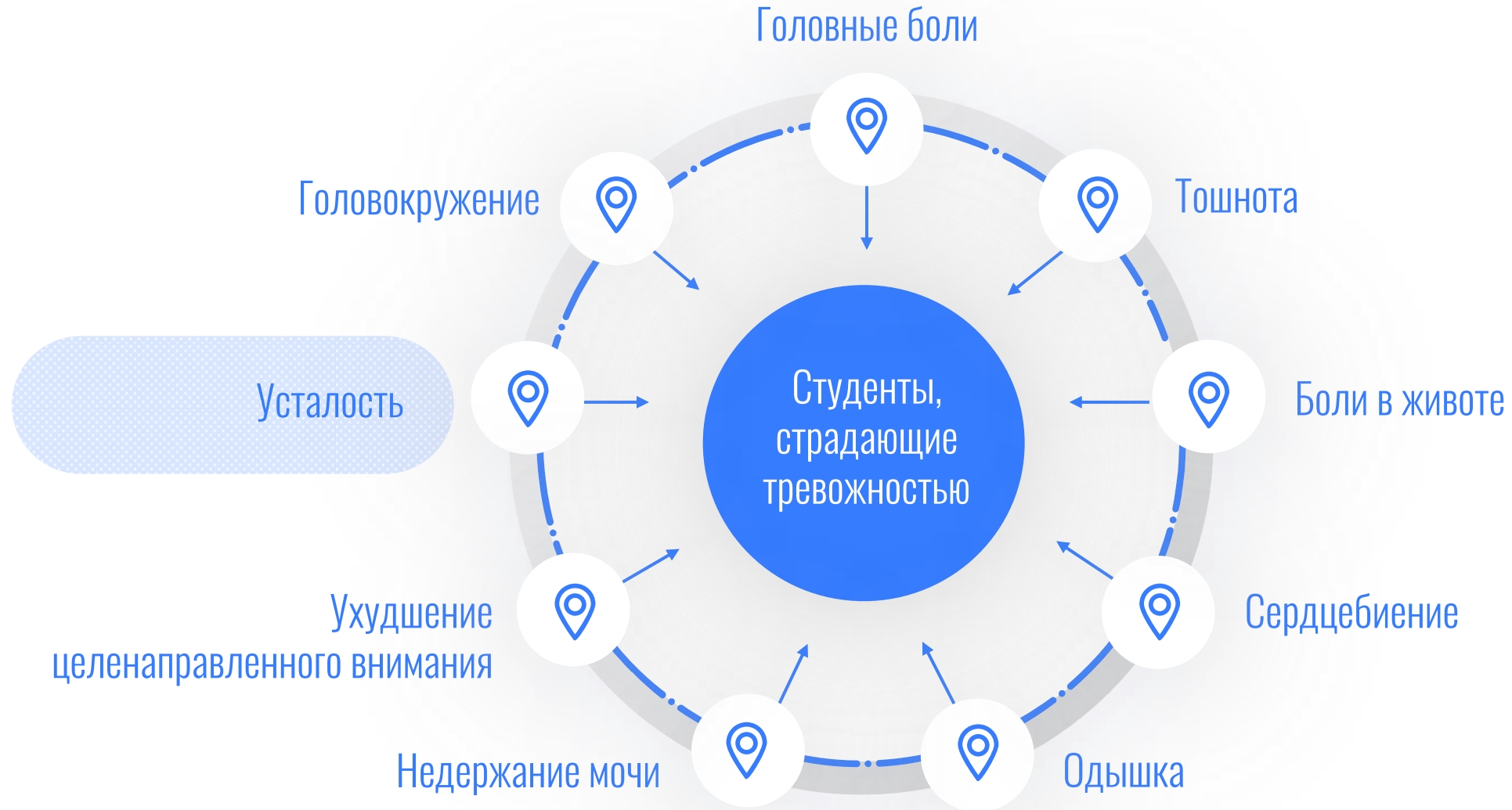
# Изучались факторы

- Связанные с депрессией, и частота депрессивных расстройств на разных академических уровнях среди студентов.

- Исследование показало, что студенты медицинских университетов имеют более высокую распространенность депрессивных расстройств по сравнению с населением в целом.

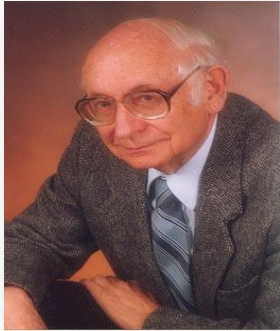


# Физические проявления тревоги



**Когнитивно-поведенческая психотерапия - это краткосрочное, сфокусированное на навыках лечение, направленное на изменение дезадаптивных эмоциональных реакций путем реструктуризации мыслей человека, его поведения или и того, и другого.**

# История зарождения



Джозеф Вольпе

История зарождения когнитивно-поведенческой терапии начинается в теориях ранних исследователей, таких как Б. Ф. Скиннер и Джозеф Вольпе, которые стали пионерами движения поведенческой терапии в 1950-х годах. С момента своего появления, поведенческая терапия развивалась и стала включать в себя когнитивную психотерапию, первооткрывателями которой стали такие психологи, как Альберт Эйлис и Аарон Т. Бек.

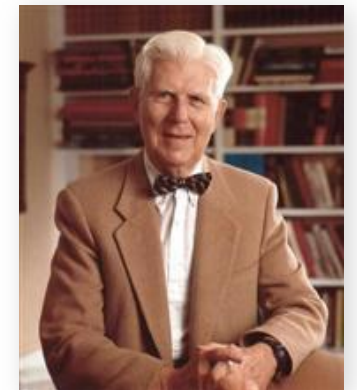


Б.Ф.Скиннер

Когнитивная терапия фокусируется на изменении восприятия, что, как предполагается, приводит к изменению эмоций и поведения. Впоследствии появились термины «когнитивная терапия», «поведенческая терапия» и «когнитивно-поведенческая терапия»



Альберт Эйлис



Аарон Т.Бек



# Цель исследования

оценка результативности методов  
когнитивно-поведенческой психотерапии  
в работе с тревожно-депрессивными  
расстройствами.



# Методы исследования



Теоретический анализ



Шкала тревожности Тейлора



Наблюдение



Сравнительный анализ  
результатов



Шкала депрессии Гамильтона



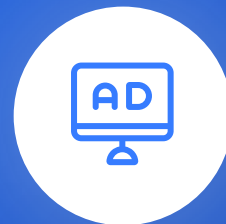
# База данных медицинских публикаций



PubMed



Google Scholar



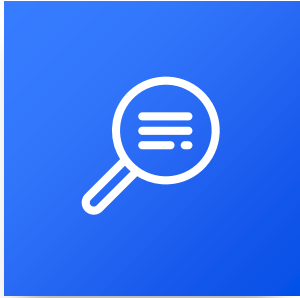
Кибер Ленинка



Cochrane



	Vol.	Trend	Current Rank	30 Days	Mar 7	Mar 8	Mar 9	Mar 10	Mar 11	
368 000			43	41	39	34	48	48	47	48
368 000			0	0	0	0	0	0	0	0
115 000			0	0	0	0	0	0	0	0
74 000			30	30	23	47	56	50	39	62
60 500			0	0	0	0	0	0	0	0
49 500			07	45	78	21	04	22	03	06
49 500			42	50	38	61	60	60	57	03
40 500			0	0	0	0	0	0	0	0
33 100			87	8	60	0	89	0	91	88
33 100			0	0	0	0	0	0	0	0
33 100			33	2	21	23	21	21	21	23
33 100			0	0	0	0	0	0	0	0
33 100			05	0	56	02	05	02	02	00



## 1 этап

- анкетирование на выявление признаков тревожности и депрессии у студентов



## 2 этап

- директивная работа со студентами, включающая применение методик КПТ

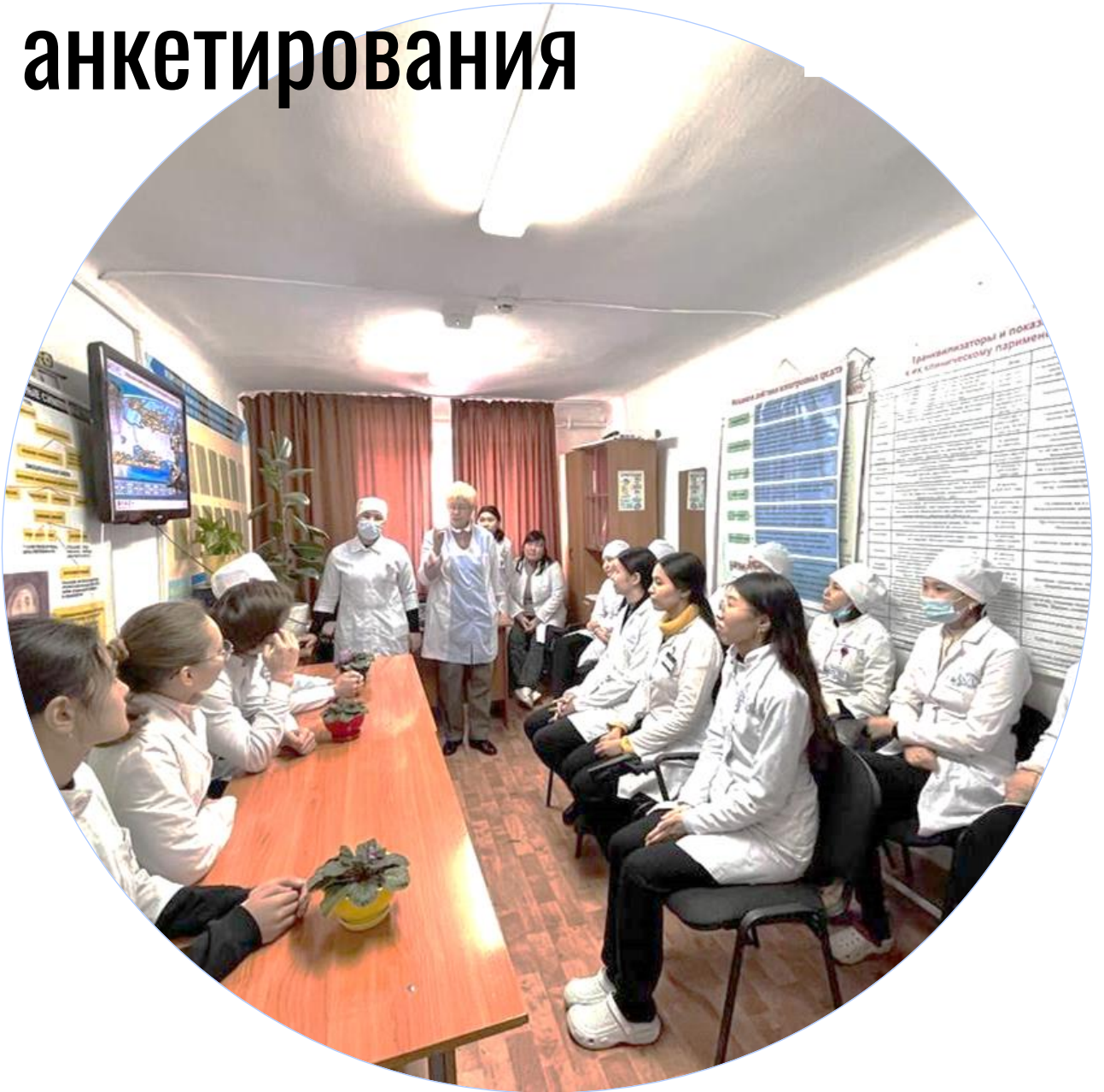


## 3 этап

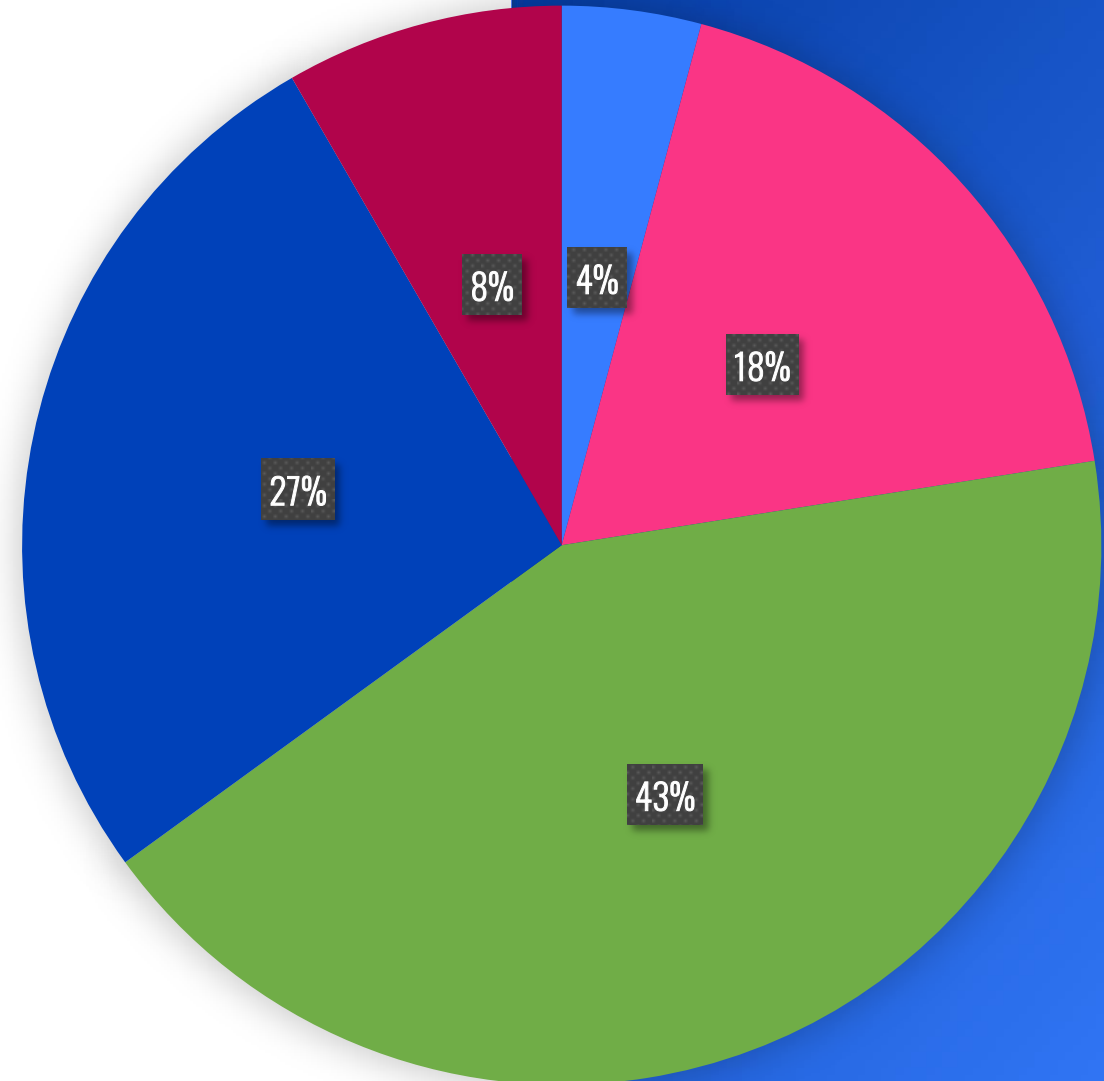
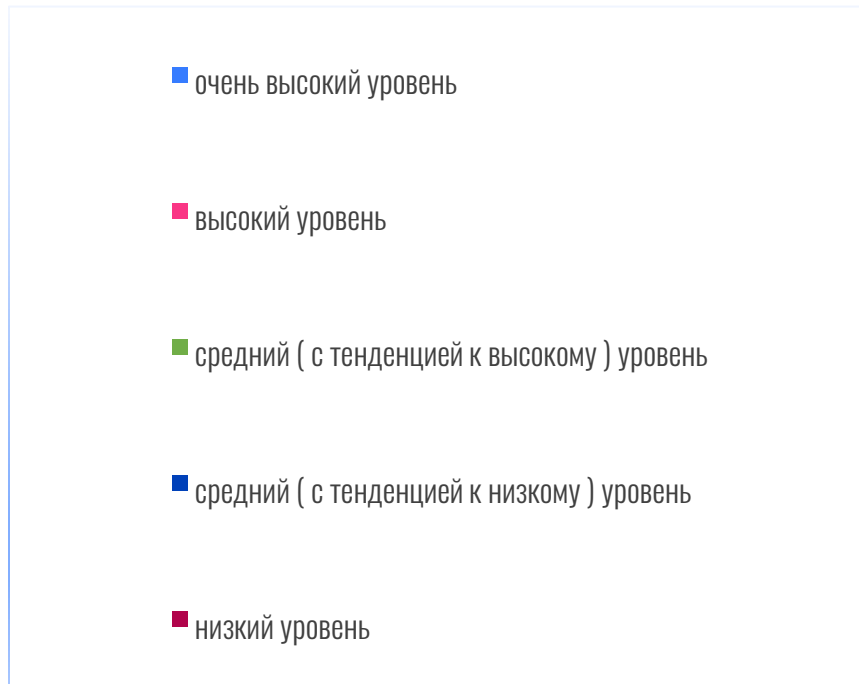
- пост-анкетирование и сравнительный анализ полученных данных

# Результаты первичного анкетирования

Данные пре-анкетирования 120 (100%) студентов, из них женского пола 63 (52,5%), мужского пола 57 (47,5%) были определены в следующих показателях:



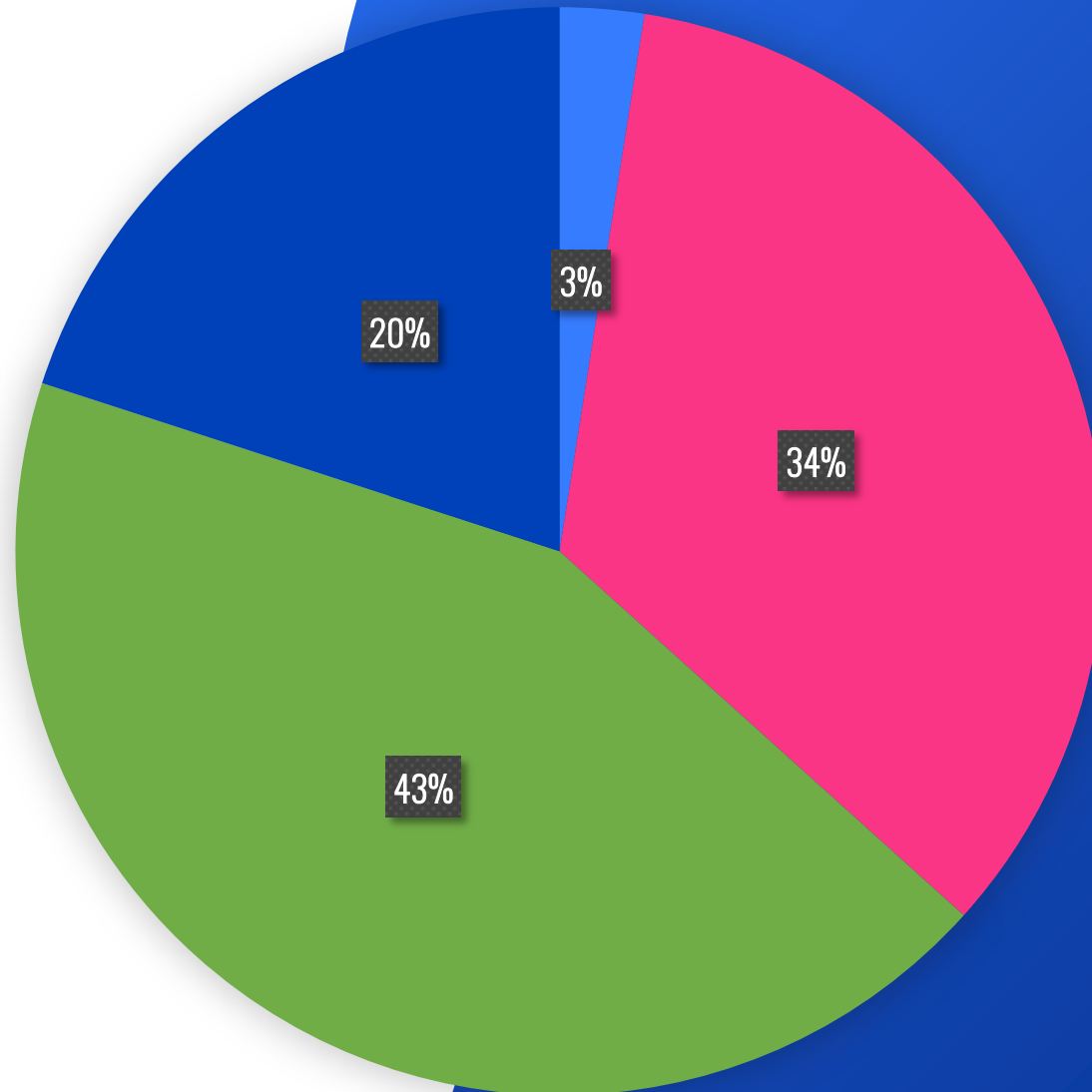
# Шкала проявлений тревоги Тейлора





# Шкала оценки депрессии Гамильтона

- депрессивное расстройство тяжелой степени
- депрессивное расстройство средней степени
- легкое депрессивное расстройство
- норма





Ожидаемым исходом тренинга является формирование стратегического и результативного мышления.

Поведенческая активация, является результативной для преодоления депрессии. Суть приёма в ежедневном отслеживании текущих действий с помощью листа мониторинга поведения, в котором студенты описывают выполненные дела в течение дня, затраченное время, отмечают их значимость и удовольствие, получаемое от них, по шкале от 1 до 10.

Время	Активность (подробное описание)	Значимость (1-10)	Удовольствие (1-10)
06:00-07:00			
07:00-08:00			
08:00-09:00			
09:00-10:00			
10:00-11:00			
11:00-12:00			
12:00-13:00			
13:00-14:00			
14:00-15:00			
15:00-16:00			
16:00-17:00			
17:00-18:00			
18:00-19:00			
19:00-20:00			
20:00-21:00			
21:00-22:00			
22:00-23:00			
23:00-00:00			
00:00-02:00			
02:00-04:00			
04:00-06:00			

Вторым инструментом является работа с мыслями «что, если...?», наблюдающиеся у лиц с повышенной тревожностью. В работе необходимо было выписывать тревожные мысли и составить план действий на случай возникновения определенных ситуаций.







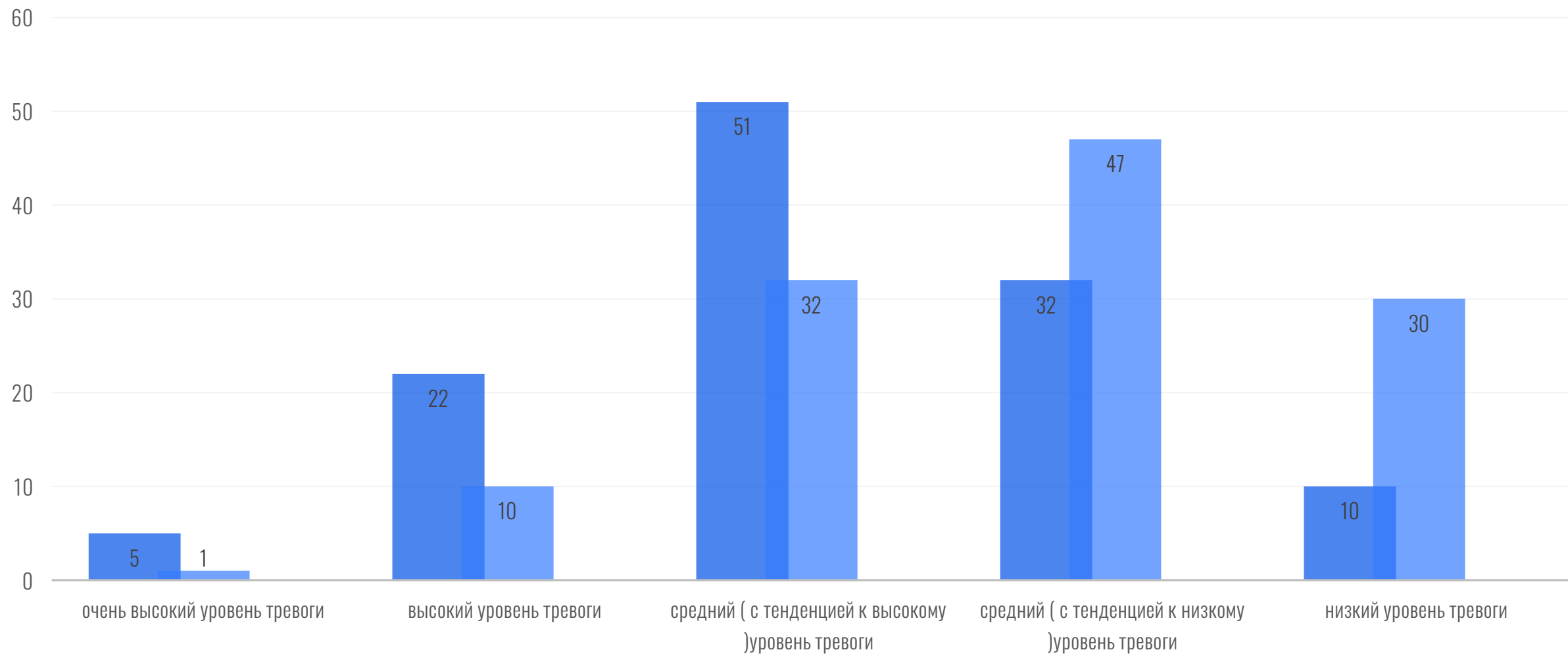
Что если во время собеседования я испытаю замешательство?	Я могу сделать глубокий вдох и сказать интервьюерам, что нервничаю и мне нужно время, чтобы собраться с мыслями, а затем попросить их повторить вопрос.
Что если они зададут мне вопрос, а я не смогу ответить?	Я могу попрактиковаться в проведении интервью с моей подругой Клэр. Прочитаю о возможных вопросах, которые задают на собеседовании. Если я действительно не знаю ответа, то могу сказать об этом — и мне помогут.

Люди, страдающие от депрессии, часто ищут других людей, которые будут брать во внимание валидацию их отрицательных эмоций. Данное поведение приводит к углублению проблемы и приводит к состоянию «менталитета жертвы». В таком случае, дневник благодарности является эффективным инструментом, так как неосознанно развивает позитивное мышление.

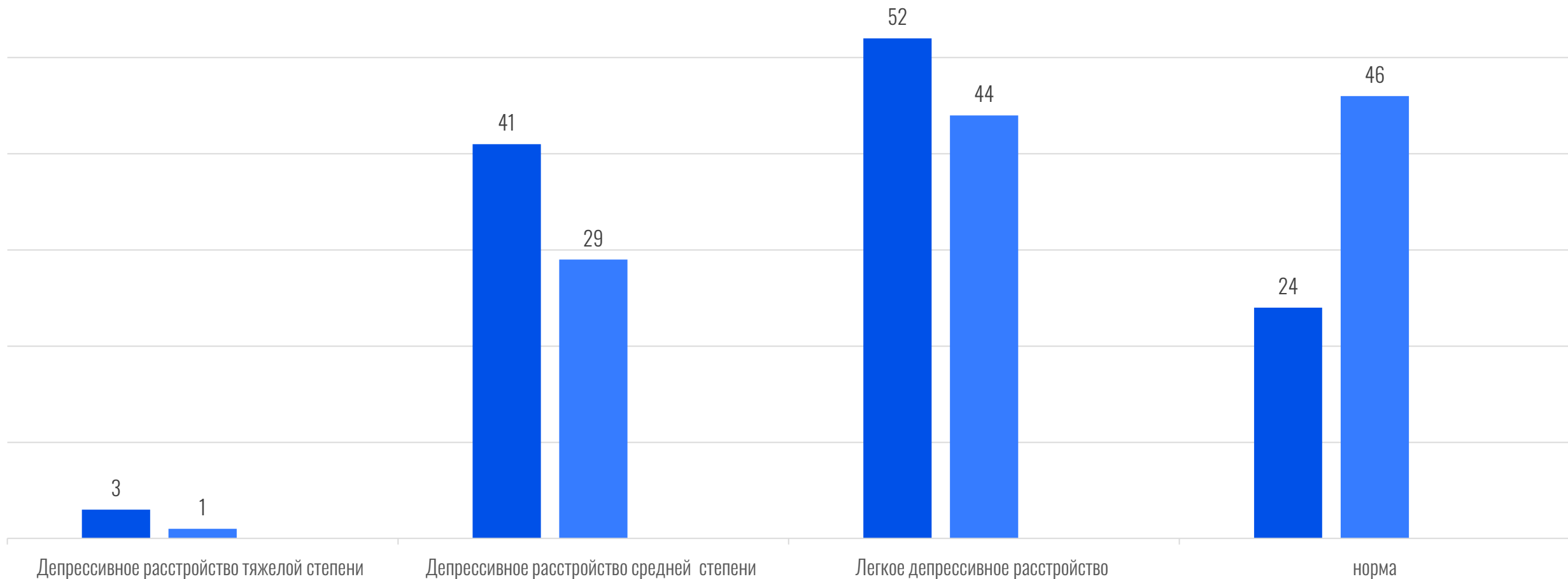
По результатам повторного анкетирования после проведения когнитивно-поведенческой психотерапии, были получены следующие данные:



# Повторное анкетирование. Шкалы проявлений тревоги Тейлора



# Повторное анкетирование. Шкала оценки депрессии Гамильтона





# Заключение



Проведённые тренинги, направленные на модернизацию дезорганизующих шаблонов, создающие положительную модель поведения, отмечаются приспособленностью к удобному использованию, так как возможны к выполнению самостоятельно.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**