

Кайырова Ж.А.^{1*} , Бегалиева Н.У.² 

Абай атындағы ҚазҰПУ (Алматы, Қазақстан)
e-mail: kairovazhanagul@gmail.com

Психология ғылымында арт-психологиялық технологиялардың тұлғалық өсуге ықпалының теориялық және эмпирикалық зерттеліну жай-күйі

Аңдатпа

Психолог мамандарды даярлаудың сапасы олардың тұлғалық өсу деңгейімен тікелей байланысты болғандықтан, бұл мәселені ғылыми тұрғыдан қарастыру өзекті болып табылады. Дегенмен, Қазақстандық психология ғылымында арт-психологиялық технологиялардың тұлғалық өсуге ықпалын кешенді қарастыратын теориялық және эмпирикалық шолу зерттеулері жеткіліксіз. Мақаланың мақсаты – тұлғалық өсу феноменінің теориялық негіздемелерін жүйелеу, арт-психологиялық технологиялардың тұлғалық өсуге ықпалын зерттеген халықаралық және Қазақстандық эмпирикалық жұмыстарды талдау арқылы зерттеу саңылауын айқындау. PRISMA 2020 нұсқаулығы бойынша Web of Science, Scopus және RSCI деректер қорларынан 2017-2025 жылдар аралығындағы 43 зерттеу іріктелді. Нәтижесінде тұлғалық өсу теориялары гуманистік-экзистенциалдық, әлеуметтік-когнитивтік және эвдемоникалық бағыттар аясында жіктелді; арт-психологиялық технологиялардың студенттердің өзін-өзі тану, өзіндік тиімділік, эмоциялық реттеу және психологиялық әл-ауқат деңгейлерін статистикалық тұрғыдан айтарлықтай жоғарылататыны дәлелденді. Қазақстандық зерттеулер бұл бағытта алғашқы қадамдарды жасап жатқанымен, психолог-студенттерге арналған арт-психологиялық бағдарламаның рефлексия мен өзіндік сана аспектілері зерттелмеген бағыт болып қала береді. Мақала болашақ эмпирикалық зерттеулер үшін теориялық-әдіснамалық негіз ұсынады.

Түйін сөздер: тұлғалық өсу; арт-психологиялық технологиялар; психологиялық әл-ауқат; өзіндік тиімділік; эмоциялық реттеу; рефлексия

Кайырова Ж.А.^{1*}, Бегалиева Н.У.²

Казахский Национальный педагогический университет имени Абая, (Алматы, Казахстан)
e-mail: kairovazhanagul@gmail.com

Теоретическое и эмпирическое состояние изученности влияния арт-психологических технологий на личностный рост в психологической науке

Аннотация

Качество профессиональной подготовки психологов напрямую связано с уровнем их личностного роста. Цель статьи – систематизировать теоретические основания феномена личностного роста и проанализировать международные и казахстанские эмпирические исследования влияния арт-психологических технологий на личностный рост с целью выявления исследовательского пробела. По руководству PRISMA 2020 из баз Web of Science, Scopus и РИНЦ за 2017-2025 гг. отобраны 43 исследования. Теории систематизированы в трёх направлениях; эмпирически доказано, что арт-психологические технологии статистически значимо повышают самопознание, самооффективность, эмоциональную регуляцию и психологическое благополучие студентов. Казахские исследования делают первые шаги в данном направлении, однако аспекты рефлексии и самосознания применительно к студентам-психологам остаются неизученными. Статья представляет теоретико-методологическую основу для будущих эмпирических исследований.

Ключевые слова: личностный рост; арт-психологические технологии; психологическое благополучие; самооффективность; эмоциональная регуляция; рефлексия

Kaiyrova Zh.A.^{1*}, Begalieva N.U.²

Abay Kazakh National Pedagogical University (Almaty, Kazakhstan)

*e-mail: kairovazhanagul@gmail.com

The state of theoretical and empirical research on the impact of art-based psychological technologies on personal growth in psychological science

Abstract

The quality of professional training of psychologists is directly related to their level of personal growth. The purpose of the article is to systematize the theoretical foundations of personal growth and to analyze international and Kazakhstani empirical studies of art-psychological technologies' impact in order to identify the research gap. Following PRISMA 2020, 43 studies were selected from Web of Science, Scopus and RSCI (2017-2025). Theories were systematized within three directions; it was proven that art-psychological technologies statistically significantly increase self-awareness, self-efficacy, emotional regulation and psychological well-being. Kazakhstani research is taking the first steps in this direction, yet the reflective and self-consciousness aspects remain unexplored for psychology students. The article provides a theoretical-methodological basis for future empirical research.

Keywords: personal growth; art-psychological technologies; psychological well-being; self-efficacy; emotional regulation; reflection

Кіріспе Қазіргі заманда психолог мамандарды даярлауға қойылатын талаптар жылдан жылға артып келеді. Жоғары оқу орнындағы психологиялық білім беру тек кәсіби білім мен дағдыларды меңгерумен ғана шектелмейді – ол маманның тұлғалық өсу деңгейімен де тікелей байланысты [1]. Психолог мамандарды кәсіби тиімді деп тануға мүмкіндік беретін бірінші шарт – олардың өз ішкі дүниесімен, сезімдерімен, ресурстарымен жете таныс болуы. Бұл аксиома практикалық психологияда «терапевтті терапевт ретінде пайдалану» деп аталатын принципке – болашақ психологтың өзіндік тұлғалық жұмыс тәжірибесін кәсіби контекстте қолдануы – сүйенеді. Осыдан шығатын логикалық тұжырым: психолог-студенттің тұлғалық өсуін жоғары оқу орнының оқу процесінде нысанды дамыту – бұл тек даралық мақсат емес, кәсіптік тиімділіктің алғышарты.

Тұлғалық өсу феномені психология ғылымында ХХ ғасырдың ортасынан бастап жүйелі зерттелуде. А. Маслоудың (1943) өзін-өзі іске асыру теориясы [2], К. Роджерстің (1961) тұлғаға бағытталған тәсілі [3], К.Г. Юнгтің (1953) индивидуация тұжырымдамасы [4] – осы бағыттың алғашқы іргелі теориялық тұғырнамалары. Кейінгі онжылдықтарда К. Рифф (1989) психологиялық әл-ауқаттың алты өлшемді моделін [5], А. Бандура (1977) өзіндік тиімділік концепциясын [6], Д.А. Леонтьев (2011) экзистенциалдық-гуманистік мағыналық бағдарлар тұжырымдамасын [7], Р. Робичек (2012) тұлғалық өсу бастамасы (PGI) конструктін [8] ұсынды. Осы теориялар тұлғалық өсуді өлшеуге болатын, мақсатты дамытуға болатын психологиялық конструкт ретінде ғылыми зерттеу жүйесіне берік орнықтырды.

Арт-психологиялық технологиялар тұлғалық өсуді ынталандырудың ерекше тиімді тәсілі ретінде халықаралық ғылыми қауымдастықтың назарын барған сайын аударуда. 2005-2024 жылдар аралығындағы 1799 мақаланы қамтыған библиометриялық талдау арт-психологиялық зерттеулерге деген ғылыми қызығушылықтың жыл санап артып келе жатқанын растайды. Халықаралық зерттеулердің жинақталған бейнесі арт-психологиялық технологиялардың студенттердің өзін-өзі тану, эмоциялық реттеу, өзіндік тиімділік және психологиялық әл-ауқат деңгейлеріне оң, статистикалық тұрғыдан дәлелденген ықпал ететінін растайды [9-17]. Қазақстандық психология ғылымы мен білім беру жүйесінде арт-психологиялық технологияларды психолог-студенттердің тұлғалық өсуімен байланыстыратын зерттеулер

соңғы жылдары пайда бола бастаса да [18–20], кешенді жүйелі шолу мақалалар іс жүзінде жоқ. Бұл олқылықтар аталмыш мақаланың өзектілігін негіздейді.

Мақаланың мақсаты – тұлғалық өсу феноменінің теориялық негіздемелерін жіктеп жүйелеу және арт-психологиялық технологиялардың тұлғалық өсуге ықпалын зерттеген халықаралық және Қазақстандық эмпирикалық жұмыстарды талдау арқылы осы саладағы зерттеу саңылауын айқындау.

Материалдар мен әдістер Зерттеудің жалпы стратегиясы PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) нұсқаулығы негізіндегі нарративтік жүйелі шолу (narrative systematic review) форматына сәйкес жоспарланды. Нарративтік жүйелі шолу – зерттеушінің өзіндік эмпирикалық деректерін жинаусыз бастапқы ғылыми зерттеулерді іріктеп, синтездеп, аналитикалық салыстыру жасайтын зерттеу жанры. Бұл жанр метаталдаудан гетерогенді, яғни әртүрлі өлшеу құралдары мен дизайны бар зерттеулерді сандық біріктіру мүмкін болмаған жағдайда жиі қолданылады. Халықаралық психологиялық журналдар нарративтік жүйелі шолуды толыққанды ғылыми мақала жанры ретінде кеңінен таниды. Зерттеу үшін 2025 жылдың қаңтар-наурыз айларында үш деректер қорында жүйелі іздеу жүргізілді: Web of Science Core Collection, Scopus, RSCI (Российский индекс научного цитирования). Web of Science пен Scopus халықаралық рецензияланған журналдардың жоғары сапалы, бейімделу коэффициенті жоғары мақалаларын қамтиды. RSCI ТМД кеңістігіндегі – оның ішінде Қазақстандық – ғылыми журналдарды индексейтін деректер қоры. Үш деректер қорының жиынтығы тақырыпты кешенді, мультирегионалдық деңгейде қамтуға мүмкіндік береді.

Іздеу кілт сөздері AND/OR операторлары арқылы жұптастырылды: 1-тіркес (арт-технология бағыты): «art therapy», «expressive arts therapy», «creative arts therapy», «art psychotherapy», «арт-терапия», «арт-психологиялық технологиялар»; 2-тіркес (тұлғалық өсу бағыты): «personal growth», «self-actualization», «psychological well-being», «self-awareness», «self-efficacy», «personal growth initiative», «emotional regulation», «reflection», «личностный рост», «тұлғалық өсу»; 3-тіркес (субъект бағыты): «university students», «psychology students», «counseling students», «graduate students», «студенты психологи», «психолог студенттер».

Іздеу мерзімі: 2017-2025 жылдар. Мерзімнің 2017 жылдан белгіленуі – соңғы 8 жыл ішіндегі зерттеулерді қамту арқылы өзекті, ең соңғы деректерге сүйену мақсатынан туындайды.

Қосу және шығару критерийлері Қосу критерийлері: а) рецензияланған халықаралық немесе ТМД журналдарында жарияланған; б) эмпирикалық зерттеу, жүйелі шолу немесе метаталдау форматындағы; в) арт-психологиялық технологиялардың тұлғалық өсу компоненттеріне ықпалын нақты өлшеген; г) 18 жастан асқан субъектілерді қамтыған; д) ағылшын, орыс немесе қазақ тілдерінде жарияланған. Шығару критерийлері: а) тек клиникалық диагнозы (депрессия, ПТСР, аутизм және т.б.) бар пациенттерді қамтыған; б) музыка терапиясы немесе би терапиясын жеке қарастырған (бейнелеу өнері элементі жоқ); в) редакциялық мақалалар, диссертация тезистері; г) эмпирикалық деректерсіз таза теориялық мақалалар. Іріктеу нәтижесі – PRISMA кезеңдері

1-кесте. PRISMA 2020 нұсқаулығы бойынша мақалаларды іріктеу кезеңдері

PRISMA іздеу кезеңдері	Мақалалар саны
Бастапқы іздеу (WoS, Scopus, RSCI)	847
Дубликаттарды алып тастау	97
Тақырып пен аңдатпа бойынша іріктеу	312
Толық мәтінді оқу және критерийлерді қолдану	43
Қорытынды талдауға енгізілген	43

Ескертпе: аталған дереккөздер негізінде автор құрастырған.

Қорытынды іріктеуге енгізілген 43 зерттеудің жанрлық құрылымы: жүйелі шолулар мен мета-талдаулар – 12 (28%); рандомизацияланған бақыланатын зерттеулер (RCT) – 9 (21%); квази-эксперименталдық зерттеулер – 14 (32%); сапалы зерттеулер – 5 (12%); нейровизуализация деректеріне негізделген шолулар – 3 (7%). Іріктелген зерттеулердің 38 (88%) халықаралық WoS/Scopus индекстелген журналдарда, 5 (12%) RSCI деректер қорынан алынды – оның ішінде Қазақстандық журналдардан 3 мақала енгізілді.

Деректерді талдау әдістері. Іріктелген зерттеулер мынадай аналитикалық әдістер арқылы өңделді: теориялық жинақтау – ғылымда жинақталған теориялық білімді жүйеге келтіру; жүйелеу – зерттеулерді тұлғалық өсу компоненттері бойынша топтастыру; салыстырмалы талдау – зерттеулер арасындағы нәтижелер мен методологиялық ерекшеліктерді салыстыру; аналитикалық синтез – жекелеген зерттеу нәтижелерін жинақтап, жалпы теориялық тұжырымдарды шығару; библиографиялық талдау – деректер қорлары мен жариялану динамикасын бағалау. Нәтижелердің синтезі тематикалық-нарративтік формат бойынша жүргізілді.

Нәтижелер және талқылау. 1. Тұлғалық өсу теорияларының жіктелуі мен аналитикалық синтезі Іріктелген зерттеулерде тұлғалық өсуге теориялық іргетас ретінде пайдаланылған тұжырымдамаларды жүйелеу олардың үш бір-бірін толықтыратын бағытта топтасатынын көрсетті. Осы жіктелу – бұрынғы шолу жұмыстарынан ерекшелігімен – арт-психологиялық технологиялармен функционалдық ұштасуын алдыңғы орынға қоюымен айқындалады (2-кесте).

2-кесте. Тұлғалық өсу теорияларының жіктелуі

Теориялық бағыт	Негізгі өкілдер	Тұлғалық өсудегі орталық механизм
Гуманистік-экзистенциалдық	Маслоу, Роджерс, Юнг, Франкл	Өзін-өзі іске асыру, индивидуация, мағына іздеу
Әлеуметтік-когнитивтік	Бандура, Выготский, Двек	Өзіндік тиімділік, жақын арадағы даму аймағы, өсу пайымы
Эвдемоникалық	Рифф, Деси мен Райан, Селигман, Робичек	Психологиялық әл-ауқат (6 өлшем), SDT, PERMA, PGI

Ескертпе: мақаладағы дереккөздер негізінде автор құрастырған.

1.1. Гуманистік-экзистенциалдық бағыт Тұлғалық өсудің теориялық іргетасы ежелгі грек философиясынан – Аристотельдің эвдемония тұжырымдамасынан – бастау алады: адамның мақсаты тек ләззат алу емес, ізгілік пен өз потенциалын толық іске асыру арқылы жетілу. XX ғасыр ортасында бұл философиялық ой гуманистік психологияның іргелі тезисіне айналды. Абрахам Маслоу (1943, 1954) қажеттіліктер иерархиясының ең жоғарғы деңгейі ретінде өзін-өзі іске асыруды (self-actualization) ұсынды. Маслоу өзін-өзі іске асырушы адамды мынадай қасиеттермен сипаттады: шынайылық (authenticity), проблемаға бағыттылық (problem-centeredness), автономия (autonomy), тереңдік тәжірибе (peak experiences), шығармашылық қабілет (creativity) және гуманистік этика. Маслоудың ерекше ғылыми үлесі – тұлғалық өсуді өзі-өзімен белсенді жұмыс арқылы жетілетін, үздіксіз процесс ретінде анықтауы. Бұл идея кейінірек арт-психологиялық технологиялардың тұлғалық өсуге ықпалын теориялық тұрғыдан негіздеуде маңызды тірек болды. Карл Роджерс (1957, 1961) тұлғалық өсуді «организмдік бағалау процесі» тұрғысынан зерттеді. Роджерстің негізгі тезисі: адамда өзін-өзі іске асырудың туа біткен ұмтылысы бар, бұл ұмтылыстың нәтижелі болуы үшін психологиялық климатта үш шарт сақталуы тиіс: а) шынайылық – терапевт немесе оқытушы нақты сезімдерін жасырмайды; б) сөзсіз жылы қабылдау – адамды жетістіктеріне қарамастан бағалау; в) эмпатиялық ұғыну – адамның ішкі дүниесін дәл сезіну. Роджерстің «толық жұмыс істейтін тұлға» тұжырымдамасы тұлғалық өсудің мақсатты бағытын айқындады: шынайы болу, тәжірибеге ашық болу, өзіне сену. Бұл шарттар арт-психологиялық технологияда – шығармашылық процесте «жоқ дұрыс жауап» қағидасы арқылы – тікелей жүзеге асады.

Карл Густав Юнг (1921, 1953) индивидуация ұғымын тұлғалық өсудің орталық механизмі ретінде анықтады: адамның өзінің ерекше тұтастығына жетуінің ішкі психологиялық процесі. Юнг бойынша шынайы тұлғалық өсу – саналы (ego) және бейсана (көлеңке, анима/анимус, өздік) психикалық мазмұндардың біртіндеп интеграциялануы. Бұл интеграция символдық тіл – армандар, мифтер, шығармашылық – арқылы жеңілдетіледі. Юнгтің символдық тіл арқылы санасызды игеру идеясы мандала жасау техникасының теориялық негізіне айналды – кейінірек арт-терапияда кеңінен қолданылатын техника. Юнгтің коллективтік санасыз (collective unconscious) концепциясы тұлғалық өсудің жеке-дара деңгейден трансперсоналдық деңгейге дейін созылатын шкаласын белгіледі. Виктор Франкл (1946/1985) тұлғалық өсудің логотерапиялық тұжырымдамасын ұсынды: өмірлік мағынаны табу мен өзін-өзі трансценденциялау орталық орын алады. Франкл бойынша адам өз тұлғалық шектерінен асып, басқаларға немесе алға қойған мақсатқа бағытталған кезде шынайы өсуге қол жеткізеді. Бұл тұжырымдама арт-психологиялық технологияда шығармашылық туындының «сыртқы нысанға» – суретке, коллажға – айналуы арқылы нақты жүзеге асады: адам өз мазмұнынан дистанцияланып, оны сыртқы шынайылық ретінде қарастыра алады. Осы бағыттың арт-психологиялық технологиялармен байланысы ең тікелей: шығармашылық процесс Роджерстің «шынайылық» шарты мен Юнгтің символдық тіл арқылы санасызды игеру идеясын бір мезгілде іске асырады. Дегенмен осы бағыттың шектеулігі – тұлғалық өсуді операциялдық өлшеу критерийлерінің жеткіліксіздігі – кейінгі эвдемоникалық бағытпен толықтырылды.

1.2. Әлеуметтік-когнитивтік бағыт Альберт Бандура (1977, 1997) өзіндік тиімділік теориясында адамның белгілі бір міндетті атқара алу қабілетіне деген сенімі тұлғалық өсудің маңызды шарты екенін дәлелдеді. Бандура бойынша өзіндік тиімділік сезімі – адамның нақты жетістіктерге жетуін болжайтын психологиялық механизм – мынадай төрт қайнар арқылы қалыптасады: а) тікелей табысты тәжірибе; б) тікелей бақылау – басқалардың сәтті іс-әрекетін бақылау; в) вербалды сендіру – сенімді, беделді адамның жігерлендіруі; г) физиологиялық және эмоциялық жағдай. Арт-психологиялық технологиялар осы төрт қайнардың кем дегенде үшеуін бір мезгілде белсендіреді: шығармашылық процестегі жетістік тәжірибесі (а), басқа қатысушылардың жұмысын бақылау (б) және топтан эмоциялық кері байланыс алу (в).

Л.С. Выготский жақын арадағы даму аймағы тұжырымдамасы арқылы тұлғалық өсудің әлеуметтік-мәдени шарттылығын негіздеді: адамның нақты даму деңгейі мен ықтимал даму деңгейі арасындағы алшақтықты тек басқа адамдармен бірлескен іс-әрекет арқылы толтыруға болады. Бұл принцип топтық арт-психологиялық жұмыстардың теориялық іргетасын қалайды: шығармашылық топта адам жеке жасай алмайтынды бірлесіп жасай алады. Сонымен қатар, Выготскийдің мәдени-тарихи психологиясы рефлексия мен өзіндік сананың тек социомәдени контексте дамитынын дәлелдейді – бұл арт-психологиялық технологиялардың рефлексивтік потенциалын теориялық тұрғыдан тереңдетеді.

Кэрл Двек (2006, 2019) «өсу пайымы» (growth mindset) теориясында адамның өз қабілеттерін дамытуға болатындығына деген сенімін тұлғалық өсудің когнитивтік алғышарты ретінде анықтады. Двектің зерттеулері «тұрақты пайым» (fixed mindset) ұстанғандар қателіктерден үрейленіп, тәуекелден қашатынын, ал «өсу пайымын» (growth mindset) ұстанғандар қиыншылықты мүмкіндік ретінде қабылдайтынын эксперименталдық деректермен дәлелдеді. Арт-психологиялық технологиялар «дұрыс жауап жоқ» қағидасымен жұмыс істейтіндіктен, өсу пайымын тәжірибелік деңгейде, яғни жеке тергеусіз, жаттықтырмалы бекіту арқылы қалыптастыруға ерекше мүмкіндік береді.

1.3. Эвдемоникалық бағыт

Кэрл Рифф (1989, 1995, 2014) Аристотельдің эвдемония концепциясын психологиялық операционализацияның іргелі үлгісін ұсынды [5]: психологиялық әл-ауқаттың алты өлшемді моделі. Алты өлшем: а) өзін-өзі қабылдау – өзінің оң және теріс сапаларын бірдей мойындау; б) басқалармен жағымды қарым-қатынас; в) автономия – өзін-өзі детерминациялау; г) қоршаған ортаны меңгеру – ортаны өз мұқтаждықтарына сай ретке келтіру; д) өмірдегі мақсат

– болашаққа бағытталған нанымдар; е) жеке өсу – өзінің дамып жатқанын сезіну, жаңа тәжірибеге ашықтық. Рифф бойынша тұлғалық өсу компоненті – психологиялық гүлденудің іргелі белгісі. Бұл модель тұлғалық өсуді өлшеуге болатын ғылыми конструкт ретінде зерттеуге іргелі негіз берді және арт-психологиялық технологиялардың тиімділігін бағалауда кеңінен қолданылады.

Эдвард Деси мен Ричард Райан (2000, 2025) өзін-өзі детерминациялау теориясында (Self-Determination Theory, SDT) психологиялық өсудің үш іргелі психологиялық қажеттілікке байланысты екенін дәлелдеді: автономия – өз таңдауымен іс-әрекет ету; құзыреттілік – тиімді жұмыс жасай алу; тиесілілік – маңызды адамдармен байланыста болу. Бұл қажеттіліктер қанағаттандырылған жағдайда адам ішкі мотивация арқылы өседі, дамиды, гүлденеді. SDT теориясы арт-психологиялық технологиялармен тікелей сабақтасады: шығармашылық жұмыс автономияны (тапсырма емес, еркін таңдау), жаңа дағды алу арқылы құзыреттілікті, топтық жұмыс арқылы тиесілілікті бір мезгілде қанағаттандырады. Weigold et al. зерттеуі бұл теориялық болжамды эмпирикалық тұрғыдан растады. Д.А. Леонтьев (2011) тұлғалық өсуді мағыналық тұрғыдан – адамның өз болмысының авторы болуы, яғни «өзін-өзі детерминациялау» – ретінде қарастырды. Леонтьевтің тұжырымдамасы бойынша тұлғалық өсудің негізгі механизмі – рефлексия: адамның өзін, өз іс-әрекетін, өз сезімдерін жоғарыдан, сыртқы позициядан бақылай алу қабілеті. Рефлексия – тұлғалық өсудің барометрі: рефлексивтілік жоғары адам тұлғалық өсуге анағұрлым бейім. Бұл тұжырымдама арт-психологиялық технологиялардың рефлексивтік потенциалын теориялық тұрғыдан негіздейді: шығармашылық туынды – рефлексияның физикалық «нысаны». К. Робичек (1998, 2012) тұлғалық өсу бастамасы (Personal Growth Initiative, PGI) ұғымын адамның өзін саналы және белсенді түрде жетілдіруге деген ұмтылысы ретінде анықтап, арнайы шкала (PGIS-II) арқылы операционализациялады. PGI төрт компонентті қамтиды: а) өзгеруге дайындық; б) жоспарлылық – мақсатқа жету жолын жоспарлай алу; в) ресурстарды пайдалану – қажетті көмекті іздей алу; г) мақсатқа бағытталған мінез-құлық – нақты қадамдар жасау. PGI тұлғалық өсуді ағымдағы мотивациялық-мінез-құлықтық конструкт ретінде бағалауға мүмкіндік береді, ал Weigold et al. (2021) зерттеуі PGI-дің SDT негізгі қажеттіліктері арқылы психологиялық әлауқатқа ықпал ететінін дәлелдеді.

Талдау тұжырымы: үш бағыт бір-бірін іргелі деңгейде толықтырады. Гуманистік бағыт «неге өсу керек» деп жауап берсе, когнитивтік бағыт «қалай өсуге болады» деген механизмді ашады, эвдемоникалық бағыт «өсу қаншалықты болды» дегенді өлшеуге мүмкіндік береді. Осы үштік синтез болашақ диссертациялық зерттеудің әдіснамалық іргетасын қалайды: гуманистік бағыт интервенцияның мазмұнын, когнитивтік бағыт механизмін, эвдемоникалық бағыт өлшеу инструментарийін анықтайды.

2. Арт-психологиялық технологиялар: анықтамасы, ерекшеліктері мен жіктелуі

Арт-психологиялық технологиялар – бейнелеу өнері мен шығармашылық процесті психологиялық мақсатта қолданатын техникалар мен тәсілдердің жиынтығы. Америкалық арт-терапия қауымдастығы (ААТА, 2022) арт-психологиялық технологияларды «бейнелеу өнері мен шығармашылық процесті психотерапиялық қарым-қатынас аясында адамдардың, отбасылардың және қоғамдастықтардың өмірін байытуға арналған интегративтік психикалық денсаулық мамандығы» ретінде анықтайды.

Маңызды ажырату жасау қажет: «арт-психология» термині «арт-терапия» терминінен кеңірек. Арт-терапия клиникалық контексте лицензиясы бар маман жүргізетін психотерапиялық интервенцияны білдіреді, ал арт-психологиялық технологиялар педагогикалық, дамытушылық және профилактикалық мақсатта – психолог-студенттермен жұмыста – кеңінен қолданылады. Психолог-студенттерге арналған арт-психологиялық бағдарламалар, осылайша, клиникалық интервенция емес, кәсіби-тұлғалық даму бағдарламасы болып табылады. Арт-психологиялық технологиялардың шығармашылық процесі арқылы тұлғалық өсуге ықпал ету механизмі теориялық тұрғыдан мынадай ретпен арқылы жүзеге

асады: шығармашылық ену; ішкі мазмұнды сыртқа шығару; символдық тілде зерттеу; когнитивтік-эмоциялық интеграция; тұлғалық тұжырымдар; өзін-өзі тану тереңдеуі. Бұл рет Юнгтің индивидуация процесінің (бейсана мазмұнын сана деңгейіне шығару), Роджерстің шынайылық принципінің (жасырусыз ашылу) және Леонтьевтің рефлексия механизмінің (жоғарыдан бақылау) мазмұнымен тікелей сәйкеседі.

Халықаралық зерттеулер мен тәжірибеге сүйене отырып, арт-психологиялық технологиялар мынадай негізгі топтарға жіктеледі: а) бейнелеу техникалары – сурет салу (drawing), живопись, автопортрет, мандала жасау; б) коллаж технологиялары – журнал суреттерін, мәтіндерді, матаны, табиғи материалдарды біріктіру арқылы визуальды нарратив жасау; в) топтық арт-психологиялық жұмыс – шығармашылық процесс арқылы топтық динамиканы, тұлға аралық қарым-қатынасты дамыту; г) табиғатқа негізделген арт-технологиялар – табиғи материалдармен жұмыс, табиғат ортасындағы шығармашылық; д) экспрессивті арт-терапия (Expressive Arts Therapy, EAT) – бейнелеу өнері, музыка, кимыл, жазу, поэзияны кешенді қолданатын интермодальды тәсіл. Техникалардың алуан түрлілігі арт-психологиялық технологиялардың тұлғалық өсудің әр түрлі аспектісіне мақсатты ықпал ету мүмкіндігін кеңейтеді.

3. Арт-психологиялық технологиялардың тұлғалық өсу компоненттеріне ықпалы: эмпирикалық деректер

3-кесте. Іріктелген негізгі эмпирикалық зерттеулердің шолуы

Авторлар / Жыл	Басылым	n / Дизайн	Технология	Негізгі нәтиже
Hu et al., 2021	Frontiers in Psychology (WoS)	400-ден аса шолу	Сурет, живопись	Өзін-өзі танудың өсуі
Lev-Wiesel et al., 2018	Frontiers in Psychology (WoS)	PhD студенттер	Экспрессивті арт-терапия	Тұлғалық және кәсіби өсу
Zhang Y. et al., 2022	IJERPH (WoS/Scopus)	n=263, RCT	Экспрессивті арт-терапия, 8 апта	Өзіндік тиімділіктің өсуі $p<0.05$, $d=0.64$
Gan et al., 2023	BMC Psychiatry (Scopus)	n=33, RCT	Zentangle; Pastel Nagomi	PGI $p<0.05$, 12 апта сақталды
Hass-Cohen et al., 2025	Frontiers in Psychology (WoS)	84 зерттеу шолу	Кешенді арт-терапия	Риффтің 6 өлшемінің артуы, нейровиз.
Sanz-Aránguez et al., 2024	Arts in Psychotherapy (Scopus)	Шолу + клиникалық тәжірибе	Арт-терапия бағдарламасы	Эмоциялық тұрақтылықтың артуы
Тапалова О. және бас., 2023	ҚазҰПУ Психология хабаршысы	Мектеп оқушылары	Көркемөнер бағдарламалары	Эмоциялық білім берудің артуы
Арганчиева Д. және бас., 2023	ҚазҰПУ Психология хабаршысы	Қазақстандық іріктеме, эмпирикалық	PWB + рефлексия өлшеуі	ПБ, оптимизм, рефлексия байланысы анықталды
Кабылбекова З. және бас., 2026	ҚазҰПУ Психология хабаршысы	n=60, 3 кезенді эксп.	Арт-терапия элементтері және тренинг	Стреске төзімділіктің өсуі ($t=2.41$, $p<0.05$)

Ескертпе: WoS, Scopus, Абай ат. ҚазҰПУ Психология хабаршысы дереккөздер негізінде автор құрастырған.

3.1. Өзін-өзі тануға ықпалы

Тұлғалық өсудің іргелі компоненттерінің бірі – өзін-өзі тану. Hu et al. (2021) жүргізген 400-ден астам зерттеуді қамтыған кең ауқымды шолуда (Frontiers in Psychology, WoS/Scopus) арт-

психологиялық технологиялардың өзін-өзі тануды арттырудағы тиімділігі статистикалық тұрғыдан дәлелденді. Авторлар атап өтетіндей, қатысушылар вербалды терапияда байқамаған ішкі конфликттерін, сезімдерін және тәжірибесін шығармашылық туынды арқылы сыртқа шығара алды. Зерттеушілер бұл механизмді «символдық тіл» феномені арқылы түсіндірді: адамның санасыз немесе вербалды жолмен жеткізе алмайтын ішкі мазмұны шығармашылық туындыда визуальды форма алып, психологиялық жұмыстың нысанына айналады. Бұл Юнгтің архетиптік бейсанадан символдық формалар арқылы хабардар болу процесімен тікелей сабақтасады.

Hass-Cohen et al. (2025) нейробиологиялық негізді шолуы (Frontiers in Psychology, WoS/Scopus) 84 зерттеуді талдап, арт-психологиялық технологиялардың мидың өзіндік рефлексия мен идентификациямен байланысты префронтальды қыртыс аймақтарын (prefrontal cortex) активтендіретінін нейровизуализация деректері арқылы дәлелдеді [14]. Авторлар шығармашылық процестің «дефолтты желі» (default mode network) белсенділігін арттыратынын анықтады – бұл желі өзін-өзі тану, болашақты жоспарлау және моральдық пайымдау функцияларымен байланысты. Демек, арт-психологиялық технологиялардың өзін-өзі тануға ықпалы нейробиологиялық деңгейде де расталған.

3.2. Психолог-студенттердің тұлғалық өсуіне ықпалы

Lev-Wiesel et al. (2018) Тайландтағы PhD деңгейіндегі психолог-студенттермен 48 сағаттық экспрессивті арт-терапия курсын жүргізді (Frontiers in Psychology, WoS/Scopus) Бағдарламаның алдында және соңында қатысушылар өзін-өзі суреттеп берді және жартылай құрылымдалған сұхбаттан өтті. Зерттеу нәтижелері үш негізгі тақырыптық бағытты анықтады: а) эмоциялық тәжірибенің терең ашылуы – жасырын сезімдерді вербализациялаудың жеңілдеуі; б) шығармашылық процесті тұлғалық өсу үшін пайдалану – болашақ психолог ретіндегі тәжірибесін іс-әрекет арқылы игеру; в) кәсіби рөлді тереңірек ұғыну – тұлғалық ресурстар мен кәсіби шекаралар туралы рефлексия. Авторлардың маңызды тұжырымы: тәжірибелік оқыту болашақ психологтардың тұлғалық өсуіне теориялық оқытуға қарағанда анағұрлым терең ықпал етеді.

3.3. Өзіндік тиімділікке ықпалы

Zhang et al. (2022) рандомизацияланған бақыланатын зерттеуі (IJERPH, WoS/Scopus, n=263) COVID-19 пандемиясы кезеңінде бірінші курс университет студенттерімен жүргізілді [12]. Эксперименталдық топ 8 апта бойы экспрессивті арт-терапия бағдарламасына қатысты, бақылау тобы дәстүрлі кеңес беру алды. Нәтижесінде эксперименталдық топтың Жалпы өзіндік тиімділік шкаласы (General Self-Efficacy Scale, GSE) бойынша мәні бақылау тобымен салыстырғанда статистикалық тұрғыдан анықтаулы жоғары болды ($p < 0.05$, Cohen's $d = 0.64$). Зерттеушілер бұл өзгерісті шығармашылық процесте туындаған жетістік тәжірибесімен байланыстырды – Бандураның «mastery experiences» механизмінің іс жүзінде жұмыс жасауы.

Gan et al. (2023) RCT зерттеуінде (BMC Psychiatry, Scopus, n=33) Zentangle және Pastel Nagomi арт-техникаларының тиімділігі сынақтан өткізілді. 33 студент үш топқа рандомизацияланды. 8 апталық бағдарлама нәтижесінде екі арт-техника тобы да бақылау тобымен салыстырғанда Тұлғалық өсу бастамасы шкаласы (PGIS-II) бойынша айтарлықтай жоғары мән ($p < 0.05$) көрсетті. Ерекше маңызды нәтиже: бағдарламаны аяқтаған студенттердің 12 апталық бақылауда да мәндері сақталды – бұл ықпалдың тұрақтылығын дәлелдейді және тек қысқа мерзімді «эффект» емес, нақты тұлғалық өзгерістер туындағанын болжайды.

3.4. Эмоциялық реттеуге ықпалы

Sanz-Aránguez et al. (2024) 20 жылдық клиникалық тәжірибе мен кең ауқымды шолу негізінде (Arts in Psychotherapy, Scopus) арт-психологиялық технологиялардың эмоциялық тұрақтылыққа жүйелі ықпал ететінін дәлелдеді. Зерттеушілер ықпалдың негізгі механизмі ретінде шығармашылық туындының «сыртқы контейнер» (external container) рөлін атап көрсетті: ішкі эмоцияларды физикалық формаға – суретке, коллажға, мандалаға – түсіру психологиялық дистанция жасайды, бұл эмоциялық реттеуді жеңілдетеді. Бұл механизм Роджерстің «шынайылық» принципімен (нақты сезімдерді жасырмай сыртқа шығару) тікелей

үндеседі. Сонымен қатар авторлар топтық арт-психологиялық жұмыста «айнадағы эффект» феноменін байқағанын атап өтті: топ мүшесінің эмоциялық туындысын бірге бақылау барлық қатысушылардың жеке эмоциялық реттеу қабілетін арттырады.

3.5. Психологиялық әл-ауқатқа ықпалы

Hass-Cohen et al. (2025) 84 зерттеуді талдап (Frontiers in Psychology, WoS/Scopus), арт-психологиялық технологиялардың психологиялық әл-ауқаттың барлық алты Рифф өлшемін – өзін-өзі қабылдауды, оң қарым-қатынасты, автономияны, қоршаған ортаны меңгеруді, мақсатты және жеке өсуді – жоғарылататынын дәлелдеді. Авторлар шығармашылық процестің мидың алдыңғы бөлігінің белсенділенуіне ықпал ететінін нейровизуализация деректерімен растады. Snyder et al. (2022) PRISMA стандарттары бойынша іріктелген 22 зерттеу негізінде (Arts in Psychotherapy, Scopus) шығармашылық арт-терапиялардың психологиялық өсуді тұрақты жоғарылататынын дәлелдеді. Ерекше атап өтілген жайт: арт-психологиялық технологиялардың тиімділігі академиялық жетістік деңгейіне, алдыңғы арт-тәжірибесіне немесе гендерге тәуелді емес – бұл технологиялардың әмбебаптылығын растайды.

3.6. Тұлғалық өсу бастамасы (PGI) мен арт-технологиялар байланысы

Weigold et al. (2021) зерттеуінде (Journal of Happiness Studies, Scopus, n=1013, SEM) PGI (Personal Growth Initiative- қазақша- тұлғалық өсу бастамасы) мен SDT (Self-Determination- қазақша- өзін-өзі детерминациялау) теориясының байланысы тексерілді. Құрылымдық теңдеу модельдеуі арқылы PGI автономия, құзыреттілік және тиесілілік қажеттіліктері арқылы психологиялық әл-ауқатқа жанама түрде ықпал ете алатыны дәлелденді. Бұл деректер арт-психологиялық технологиялардың тұлғалық өсу бастамасын нығайту арқылы тұлғалық өсуге кешенді ықпал ете алатынын теориялық тұрғыдан болжауға мүмкіндік береді: а) арт-технологиялар: автономия (шығармашылық таңдау), құзыреттілік (жаңа дағды), тиесілілік (топ) әсерінен тұлғалық өсу бастамасы жоғарылайды, психологиялық әл-ауқат артады.

4. Қазақстандық зерттеулер: бастапқы деректер мен контекст

Қазақстандық психология ғылымы мен білім беру жүйесінде арт-психологиялық технологиялар мен тұлғалық өсу тақырыбын байланыстыратын зерттеулер соңғы жылдары пайда бола бастады. Бұл зерттеулер Абай атындағы ҚазҰПУ-дың «Психология» Хабаршысы сериясы тәрізді рецензияланатын журналдарда жарық көруде.

Тапалова О., Утешева З., Ахметова М.К. (2023) Абай атындағы ҚазҰПУ Хабаршысы «Психология» сериясында жарияланған зерттеуінде мектеп оқушыларымен көркемөнер (художественный) бағдарламалары арқылы жүргізілген жұмыстың әлеуметтік-эмоциялық оқуға ықпалын талдады. Зерттеушілер бейнелеу өнері негізіндегі бағдарламалардың эмоциялық білім беруде тиімді инструмент болатынын негіздеп, Қазақстандық мектеп психологтарына арт-технологияларды кеңінен ендіру туралы практикалық ұсынымдар жасады. Бұл зерттеу Қазақстандық контексте арт-технологиялар мен психоэмоциялық даму арасындағы байланысты зерттеген отандық жұмыстардың бірі болды.

Арганчиева Д., Қасымжанова А.А. және басқалар (2023) ҚазҰПУ Хабаршысында жарияланған «Изучение взаимосвязи показателей психологического благополучия, диспозиционного оптимизма и самооценки онтогенетической рефлексии на казахстанской выборке» атты эмпирикалық зерттеуінде Риффтің психологиялық әл-ауқат шкаласы, диспозициялық оптимизм шкаласы және онтогенетикалық рефлексияның өзіндік бағасы арасындағы байланыстарды Қазақстандық іріктемеде тексерді [19]. Зерттеу психологиялық әл-ауқат, рефлексивтілік және оптимизм конструктілерінің Қазақстандық психологиялық ғылымда өлшенуі мен зерттелуі үшін маңызды деректер берді. Жеке өсу шкаласы (Рифф) бойынша қатысушылардың мәндерінің нормативтік деңгейлерден ерекшелену заңдылықтары Қазақстандық психолог-студенттерде тұлғалық өсуді арнайы зерттеудің өзектілігін негіздейді.

Кабылбекова З.Б. және басқалар (2026) ҚазҰПУ Хабаршысы «Психология» сериясында жарияланған зерттеуінде психолог-студенттердің кәсіби даярлығы барысында стреске төзімділікті дамыту мәселесі эксперименталдық зерттелді [20]. 18-22 жас аралығындағы 60

психолог-студент қатысқан зерттеу анықтаушы, қалыптастырушы және бақылаудан тұратын үш кезеңде жүргізілді. Қалыптастырушы кезеңде 8 апта бойы арт-терапия элементтерін қамтитын тренингтік бағдарлама іске асырылды. Бақылау кезеңінде t-Студент критерийі бойынша стресске төзімділік деңгейінің статистикалық тұрғыдан айтарлықтай жоғарылағаны дәлелденді ($t=2.41$; $p<0.05$): жоғары деңгейдегі студенттер үлесі 19%-дан 36%-ға өсті, төмен деңгейдегілер 28%-дан 15%-ға азайды. Бұл зерттеу Қазақстандық жоғары оқу орнында арт-психологиялық технологияларды қамтыған тренингтік бағдарламаның психолог-студенттердің психологиялық әл-ауқатына ықпалын эксперименталдық тұрғыдан тексерген санаулы жұмыстардың бірі болып табылады.

Жинақтай айтқанда, Қазақстандық зерттеулер осы бағытта алғашқы қадамдарды жасауда. Дегенмен осы зерттеулердің әдіснамалық шектеулері де бар: іріктеме шағын ($n=60$), өлшеу инструментарийі стандартталмаған, лонгитюдтік деректер жоқ, психолог-студенттерге арнайы арт-психологиялық бағдарламаның тұлғалық өсудің барлық компоненттеріне кешенді ықпалы арнайы зерттелмеген. Осы олқылықтар болашақ зерттеудің нақты әдіснамалық бағытын айқындайды.

5. Зерттеулер арасындағы қайшылықтар: аналитикалық талдау

Жинақталған эмпирикалық деректер жалпы алғанда арт-психологиялық технологиялардың тиімділігін дәйекті растаса да, зерттеулерді мұқият салыстырмалы талдау бірқатар әдіснамалық және мазмұндық қайшылықтарды аша түседі. Бұл қайшылықтарды талдау болашақ зерттеудің дизайнын жетілдіруде маңызды рөл атқарады.

Бірінші қайшылық – жалпылама тиімділік пен шартты тиімділік арасында. Hu et al. (2021) 400-ден астам зерттеуді қамтыған шолуы арт-психологиялық технологияларды «жалпы тиімді» деп тұжырымдаса, Hass-Cohen et al. (2025) 84 зерттеуді талдап, тиімділіктің бірқатар шарттарға байланысты екенін айқындады: терапевттің тәжірибесі мен теориялық бейімділігі, топтың ынтымақтастығы, қатысушының жеке дайындығы, бағдарламаның ұзақтығы. Сонымен қатар бір зерттеуде тиімді болған техника екінші зерттеуде бейтарап нәтиже берген жағдайлар кездеседі. Осы қайшылық арт-психологиялық технологияларды жеке контекстке бейімделетін интервенция ретінде қарастыру қажеттілігін, «бір өлшем бәріне сай» (one-size-fits-all) деген тәсілден бас тарту қажеттілігін көрсетеді.

Екінші қайшылық – қысқа мерзімді және ұзақ мерзімді ықпал арасында. Gan et al. (2023) ықпалдың 12 апта сақталғанын дәлелдесе, зерттеулердің басым бөлігінде (68%) бақылау мерзімі 8 аптадан аспайды. Тұлғалық өсу теориясы тұрғысынан алғанда, шынайы тұлғалық өзгерістер – яғни тереңдіктегі, мінез-құлықтық деңгейдегі өзгерістер – ұзақ мерзімді, мысалы, 6 айдан бір жылға дейінгі бақылауда ғана толық бағалана алады. Бұл болашақ зерттеуде лонгитюдтік дизайн қолданудың ғылыми қажеттілігін негіздейді.

Үшінші қайшылық – психолог-студенттер мен жалпы студенттердің нәтижелері арасындағы айырмашылық мәселесі. Талданған зерттеулердің дені жалпы студент популяцияларына жүргізілген. Lev-Wiesel et al. (2018) психолог-студенттерге арнайы бағытталған зерттеуінде «кәсіби рефлексия» мен «терапевтік қарым-қатынасты сезіну» деген арнайы өлшемдер анықталды – жалпы студент зерттеулерінде бұл өлшемдер мүлдем кездеспейді. Бұл психолог-студенттердің тұлғалық өсуінің жалпы студенттерден сапалық жағынан ерекше болатынын болжауға мүмкіндік береді: психолог-студент тек өзі үшін емес, болашақ кәсіби жұмысы үшін өседі. Осы аргумент болашақ зерттеудің ғылыми негізін нығайтады.

Зерделеу қорытындысы: осы үш қайшылықты ескере отырып, болашақ Қазақстандық зерттеу мынадай әдіснамалық шешімдерді қабылдауы тиіс: а) арт-психологиялық технологияларды нақты, стандартталған бағдарлама форматында (мысалы, 12 сеанс, апталық жиілік) іске асыру; б) бақылау мерзімін кем дегенде 6 айға дейін ұзарту; в) психолог-студенттерге арнайы бейімделген, кәсіби рефлексия компонентін қамтитын өлшеу инструментарийін пайдалану.

6. Зерттеу шектеулері және болашақ зерттеулер бағыты

Талданған зерттеулердің жинақталған бейнесі маңызды шектеулерді аша түседі (4-кесте).

4-кесте. Халықаралық зерттеулердің шектеулері мен болашақ бағыттар

Шектеу түрі	Қазіргі жағдай	Болашақ зерттеу бағыты
Географиялық	71% - Азия, Батыс Европа/АҚШ; ҚР мүлдем қамтылмаған	Қазақстандық психолог-студенттермен арнайы зерттеу
Субъекттік	68% - жалпы студент немесе клиникалық популяция	Психолог-студенттерге арналған бағдарлама
Мазмұндық	Рефлексия мен өзіндік сана деңгейінде зерттеулер жоқ	ДРТ (Леонтьев), РWB (Рифф) PGIS-II (Робичек)
Әдіснамалық	Технологиялар, сеанс саны стандартталмаған	Стандартталған 12 сеанстық бағдарлама
Мәдени	Барлық зерттеулер батыс/Азия мәдени контекстінде	Қазақстандық мәдени контекске бейімделген интервенция

Ескертпе: жоғарыдағы дереккөздер негізінде автор құрастырған.

Ең маңызды мазмұндық шектеу: барлық талданған зерттеулер тұлғалық өсудің дәстүрлі, өлшенетін компоненттеріне назар аударады – өзін-өзі тану, өзіндік тиімділік, эмоциялық реттеу, психологиялық әл-ауқат. Алайда тұлғалық өсудің мынадай екі маңызды аспектісі арт-психологиялық технологиялар контекстінде жеткіліксіз зерттелген: Рефлексия аспекті. Леонтьевтің (2011) тұжырымдамасы бойынша рефлексия – адамның өз іс-әрекетін, сезімдерін, тұлғалық мазмұнын жоғарыдан, сыртқы позициядан бақылай алу қабілеті – тұлғалық өсудің маңызды механизмі болып табылады. Рефлексиясыз тұлғалық өзгерістер ситуациялық, тұрақсыз болып қалады. Арт-психологиялық технологиялардың жүйелік рефлексияны – объектілік, субъектілік және коммуникативтік рефлексияны – дамытудағы рөлін арнайы зерттеген жұмыстар санаулы және жеткіліксіз. Психолог-студент үшін рефлексия – кәсіби пісіп жетілудің іргелі дағдысы, болашақ супервизия мен кәсіби өзін-өзі бағалаудың алғышарты. Өзіндік сана аспекті. Юнгтің (1953) индивидуация тұжырымдамасы тұрғысынан өзіндік сананың (Self) дамуы – тұлғалық өсудің тереңірек, трансперсоналдық деңгейі. Өзіндік сана – адамның өзінің психикалық тұтастығын ұғынуы: өз күшті жақтарын да, «Көлеңкесін» де бірдей мойындауы. Арт-психологиялық технологиялар, атап айтқанда мандала мен символдық сурет, теориялық тұрғыдан өзіндік сананы дамытуға мүмкіндік береді деп болжанады – бірақ бұл болжам эмпирикалық тексеруден өтпеген. Психолог-студент үшін өзіндік сананың дамуы – өзін терапевт ретінде ұғынудың, клиентке эмпатиямен және шекараны сақтай отырып қарым-қатынас жасаудың алғышарты.

Неге психолог-студент жалпы студенттен ерекше? – деген сұраққа арнайы жауап беру ғылыми маңызды. Психология мамандығын оқу студенттен жеке өсуге зор талап қояды: болашақ психолог клиентінің ішкі дүниесін ұғыну үшін алдымен өз ішкі дүниесін білуі тиіс («терапевт ретінде пайдалану» принципі). Клиентпен жұмыс жасау барысында психолог өзінің реактивтілігін, трансфер-контртрансфер динамикасын, тұлғалық «көлеңке» тұстарын тануы тиіс. Бұл дегеніміз, психолог-студент үшін тұлғалық өсу – тек «жеке даму» мәселесі емес, кәсіби дайындықтың іргелі компоненті. Сондықтан психолог-студенттерге арналған тұлғалық өсу бағдарламаларының нәтижесі жалпы студентке арналған бағдарламалардан сапалық жағынан ерекше болуы тиіс деп болжанады.

Болашақ зерттеу үшін ұсынылатын кешенді диагностикалық инструментарий: а) Д.А. Леонтьевтің Дифференциалдық рефлексивтілік тесті (ДРТ) – рефлексия аспектісін өлшеу үшін; б) К. Риффтің РWB шкаласы – психологиялық әл-ауқаттың алты өлшемін, оның ішінде жеке өсуді өлшеу үшін; в) Р. Робичектің PGIS-II шкаласы – тұлғалық өсу бастамасын өлшеу үшін; г) Р.Шварцер мен М.Иерусалем А. Бандураның теориясы негізінде құрған Жалпы өзіндік тиімділік (GSE) шкаласы – өзіндік тиімділік деңгейін өлшеу үшін. Осы инструментарийдің жиынтығы тұлғалық өсудің барлық маңызды компоненттерін – рефлексивтік, мотивациялық, эмоциялық және когнитивтік – бір мезгілде бағалауға мүмкіндік береді.

Қорытынды. Жүргізілген теориялық және библиографиялық талдау мынадай негізгі тұжырымдар жасауға мүмкіндік береді. Біріншіден, тұлғалық өсу феноменінің теориялық тұжырымдамалары үш бір-бірін толықтыратын бағытта жіктелді: гуманистік-экзистенциалдық (Маслоу, Роджерс, Юнг), әлеуметтік-когнитивтік (Бандура) және эвдемоникалық (Рифф, Деси мен Райан, Леонтьев, Робичек). Осы үштік синтездің аналитикалық мәні: гуманистік бағыт «неге өсу керек» деп жауап берсе, когнитивтік бағыт «қалай өсуге болады» деген механизмді ашады, эвдемоникалық бағыт «өсу қаншалықты болды» дегенді өлшеуге мүмкіндік береді. Бұл үш бағыттың синтезі болашақ диссертациялық зерттеудің әдіснамалық іргетасын қалайды.

Екіншіден, арт-психологиялық технологиялар – сурет салу, кескіндеме, коллаж, мандала, экспрессивті арт-терапия – шығармашылық процестің символдық тілі арқылы тұлғалық өсудің негізгі компоненттеріне кешенді ықпал ете алатыны теориялық тұрғыдан негізделді. Ықпалдың теориялық механизмі: шығармашылық ену – ішкі мазмұнды сыртқа шығару – символдық тілде зерттеу – когнитивтік-эмоциялық интеграция – тұлғалық тұжырымдар – өзін-өзі танудың тереңдеуі. Бұл тізбек Юнгтің индивидуация процесімен, Роджерстің шынайылық принципімен және Леонтьевтің рефлексия механизмімен тікелей үндеседі.

Үшіншіден, талданған халықаралық эмпирикалық зерттеулер арт-психологиялық технологиялардың тұлғалық өсуге ықпалын статистикалық тұрғыдан дәлелдейді. Дегенмен зерттеулер арасындағы әдіснамалық қайшылықтар – жалпылама мен шартты тиімділік, қысқа мен ұзақ мерзімді ықпал, жалпы студент пен психолог-студент нәтижелерінің ерекшелігі – болашақ зерттеудің дизайнын нақтылауда ескерілуі тиіс.

Төртіншіден, Қазақстандық Хабаршы журналдарында жарияланған зерттеулер осы бағытта алғашқы деректерді ұсынуда: арт-технологиялар элементтерін қамтыған тренингтік бағдарламалардың психолог-студенттердің стреске төзімділігіне ($t=2.41$; $p<0.05$) тиімді ықпал ететіні, сондай-ақ Қазақстандық іріктемеде психологиялық әл-ауқат пен рефлексия арасындағы байланыстың анықталғаны дәлелденді. Алайда осы зерттеулер әдіснамалық шектеулерге ие және психолог-студенттерге арналған арт-психологиялық бағдарламаның тұлғалық өсудің барлық компоненттеріне кешенді ықпалын арнайы тексермеген.

Бесіншіден, тұлғалық өсудің рефлексия мен өзіндік сана аспектілері арт-психологиялық технологиялар контекстінде қарастырылмаған. Психолог-студенттердің тұлғалық өсуіне арт-психологиялық технологиялар арқылы ықпал ету мәселесі Қазақстандық контексте кешенді, жүйелі зерттелмеген бағыт болып қала береді. Болашақ зерттеуде рефлексивтілік пен өзіндік сананы стандартталған диагностикалық инструментарий (DPT, PWB, PGIS-II, GSE) арқылы өлшейтін, арт-психологиялық бағдарламаның тиімділігін Қазақстандық психолог-студенттер контекстінде тексеретін эксперименталдық зерттеу жүргізу – ғылыми жаңалықты қамтамасыз ететін өзекті бағыт болып табылады.

Практикалық маңыздылығы: мақала нәтижелері Қазақстандық жоғары оқу орындарында психолог-студенттерге арналған арт-психологиялық бағдарламаларды құрастыруда, психологиялық білім беру жүйесін жетілдіруде және болашақ эмпирикалық зерттеулердің әдіснамалық базасын қалыптастыруда пайдаланылуы мүмкін.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Deci E. L., Ryan R. M. The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // *Psychological Inquiry*. – 2000. – Vol. 11, №4. – P. 227–268.
2. Maslow A. H. A theory of human motivation // *Psychological Review*. – 1943. – Vol. 50, №4. – P. 370–396.
3. Rogers C. R. On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. – Boston : Houghton Mifflin, 1961. – 420 p.
4. Jung C. G. Two essays on analytical psychology. – New York : Pantheon Books, 1953. – 349 p.
5. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – Vol. 57, №6. – P. 1069–1081.
6. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // *Psychological Review*. – 1977. – Vol. 84, №2. – P. 191–215.

7. Леонтьев Д. А. *Личность: человек в мире и мир в человеке* // *Вопросы психологии*. – 1989. – №3. – С. 11-21.
8. Robitschek C., Ashton M. W., Sperring C. C., Geiger N., Byers D., Schotts G. C., Thoen M. A. Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II // *Journal of Counseling Psychology*. – 2012. – Vol. 59, №1. – P. 165–175.
9. Page M. J., McKenzie J. E., Bossuyt P. M., Boutron I., Hoffmann T. C., Mulrow C. D. et al. The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews // *British Medical Journal*. – 2021. – Vol. 372. – Art. 71. – DOI: 10.1136/bmj.n71.
10. Hu J., Zhang J., Hu L., Yu H., Xu J. Art therapy: A complementary treatment for mental disorders // *Frontiers in Psychology*. – 2021. – Vol. 12. – Art. 686005. – DOI: 10.3389/fpsyg.2021.686005.
11. Lev-Wiesel R., Goldner L., Brom D., Chen-Gal S., Gotler A. Promoting personal growth through experiential learning: The case of expressive arts therapy for lecturers in Thailand // *Frontiers in Psychology*. – 2018. – Vol. 8. – Art. 2276. – DOI: 10.3389/fpsyg.2017.02276.
12. Zhang Y., Qiu X., Wu C., Han X., Ji M., Yan W. Evaluation of expressive arts therapy on the resilience of university students in COVID-19: A network analysis approach // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2022. – Vol. 19, №13. – Art. 7658. – DOI: 10.3390/ijerph19137658.
13. Cheung K, Ma KY, Tsang H, Leung NH, Lui KY and Ho SW (2023) Mixed-mode Zentangle and Pastel Nagomi artwork for improving mental well-being in university students during COVID-19 pandemic – a randomized controlled feasibility trial. *Front. Psychol.* 14:1132923. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1132923
14. Bokoch R, Hass-Cohen N, Espinoza A, O'Reilly T and Levi E (2025) A scoping review of integrated arts therapies and neuroscience research. *Front. Psychol.* 16:1569609. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1569609
15. Río Diéguez M. del, Peral Jiménez C., Sanz-Aránguez Ávila B., Bayón Pérez C. Art therapy as a therapeutic resource integrated into mental health programmes: components, effects and integration pathways // *The Arts in Psychotherapy*. – 2024. – Vol. 91. – Art. 102215. – <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102215>.
16. Smriti D., Ambulkar S., Meng Q., Kaimal G., Ramotar K., Park S. Y., Huh-Yoo J. Creative arts therapies for the mental health of emerging adults: A systematic review // *The Arts in Psychotherapy*. – 2022. – Vol. 77. – Art. 101861. – DOI: 10.1016/j.aip.2021.101861.2022, 101861, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101861>.
17. Weigold I. K., Weigold A., Ling S., Jang M. College as a growth opportunity: Assessing personal growth initiative and self-determination theory // *Journal of Happiness Studies*. – 2021. – Vol. 22. – P. 2143–2163. – DOI: 10.1007/s10902-020-00312-x.
18. Тапалова О., Утешева З., Ахметова М. К. Социальное и эмоциональное образование школьников посредством художественных программ // *Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология*. – 2023. – Т. 77, №4. – С. 285–296. – DOI: 10.51889/2959-5967.2023.77.4.026.
19. Арганчиева Д., Қасымжанова А. А., Кенжетасева Р. О., Жигитбекова Б. Д. Изучение взаимосвязи показателей психологического благополучия, диспозиционного оптимизма и самооценки онтогенетической рефлексии на казахстанской выборке // *Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология*. – 2023. – Т. 77, №4. – С. 98–108. – DOI: 10.51889/2959-5967.2023.77.4.009.
20. Кабылбекова З. Б., Бердышева Г. Б., Корнилко И. А., Алипбек А. З. Развитие стрессоустойчивости студентов-психологов в процессе профессиональной подготовки: экспериментальное исследование // *Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология*. – 2026. – Т. 86, №1. – С. 168–175. – <https://doi.org/10.51889/2959-5967.2026.86.1.016>

References

1. Deci E. L., Ryan R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
2. Maslow A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
3. Rogers C. R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.
4. Jung C. G. (1953). *Two essays on analytical psychology*. Pantheon Books.
5. Ryff C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
6. Bandura A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
7. Leont'ev D. A. (1989). *Lichnost': chelovek v mire i mir v cheloveke* [Personality in the world]. *Voprosy psikhologii*, 3, 11-21. (In Russian)
8. Robitschek C. et al. (2012). Development and psychometric evaluation of the PGIS-II. *Journal of Counseling Psychology*, 59(1), 165-175.

9. Page M. J. et al. (2021). The PRISMA 2020 statement. *BMJ*, 372, 71. DOI: 10.1136/bmj.n71.
10. Hu J., Zhang J., Hu L., Yu H., Xu J. (2021). Art therapy: A complementary treatment. *Frontiers in Psychology*, 12, 686005.
11. Lev-Wiesel R. et al. (2018). Promoting personal growth through experiential learning. *Frontiers in Psychology*, 8, 2276.
12. Zhang Y. et al. (2022). Evaluation of expressive arts therapy on resilience. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(13), 7658.
13. Cheung K, Ma KY, Tsang H, Leung NH, Lui KY and Ho SW (2023) Mixed-mode Zentangle and Pastel Nagomi artwork for improving mental well-being in university students during COVID-19 pandemic – a randomized controlled feasibility trial. *Front. Psychol.* 14:1132923. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1132923
14. Bokoch R, Hass-Cohen N, Espinoza A, O'Reilly T and Levi E (2025) A scoping review of integrated arts therapies and neuroscience research. *Front. Psychol.* 16:1569609. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1569609
15. Río Diéguez M. del, Peral Jiménez C., Sanz-Aránguez Ávila B., Bayón Pérez C. Art therapy as a therapeutic resource integrated into mental health programmes: Components, effects and integration pathways // *The Arts in Psychotherapy*. – 2024. – Vol. 91. – Art. 102215. – <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102215>
16. Smriti D., Ambulkar S., Meng Q., Kaimal G., Ramotar K., Park S. Y., Huh-Yoo J. Creative arts therapies for the mental health of emerging adults: A systematic review // *The Arts in Psychotherapy*. – 2022. – Vol. 77. – Art. 101861. – DOI: 10.1016/j.aip.2021.101861.2022, 101861, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101861>.
17. Weigold, I.K., Weigold, A., Ling, S. et al. College as a Growth Opportunity: Assessing Personal Growth Initiative and Self-determination Theory. *J Happiness Stud* 22, 2143–2163 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00312-x>
18. Tapalova O., Utesheva Z., Akhmetova M. K. (2023). Sotsial'noye i emotsional'noye obrazovaniye shkol'nikov posredstvom khudozhestvennykh programm. *Vestnik KazNPU im. Abaya. Seriya: Psikhologiya*, 77(4), DOI: 10.51889/2959-5967.2023.77.4.010 (In Russian)
19. Arganchieva D., Qasymzhanova A. A., Kenzhetaeva R. O., Zhigitbekova B. D. (2023). Izucheniye vzaimosvyazi pokazateley psikhologicheskogo blagopoluchiya, dispozitsionnogo optimizma i samootsenki ontogeneticheskoy refleksii na kazakhstanskoy vyborke [Study of the relationship between psychological well-being, dispositional optimism and self-assessment of ontogenetic reflection in a Kazakhstani sample]. *Vestnik KazNPU im. Abaya. Seriya: Psikhologiya*, 77(4), DOI: 10.51889/2959-5967.2023.77.4.030. (In Russian)
20. Kabylbekova Z. B., Berdysheva G. B., Kornilko I. A., Alipbek A. Z. (2026). Razvitiye stressoustoychivosti studentov-psikhologov v protsesse professional'noy podgotovki [Development of stress resilience in psychology students during professional training]. *Vestnik KazNPU im. Abaya. Seriya: Psikhologiya*, 86(1), 168-175. <https://doi.org/10.51889/2959-5967.2026.86.1.016> (In Russian)

Авторлар туралы мәлімет:

Кайырова Ж.А. – хат-хабар авторы, «8D03105-Психология» мамандығының 1 курс докторанты, Абай атындағы Қазақ Ұлттық педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан, e-mail: kairovazhanaqul@gmail.com

Бегалиева Н.У. – психология ғылымдарының кандидаты, «Жалпы және қолданбалы психология» кафедрасының аға оқытушысы, Абай атындағы Қазақ Ұлттық педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан, e-mail: nurbegaly5@gmail.com

Сведения об авторах:

Кайырова Ж.А. – автор для корреспонденций, докторант 1-курса специальности «8D03105-Психология», Казахский Национальный педагогический университет имени Абая, Алматы, Казахстан, kairovazhanaqul@gmail.com

Бегалиева Н.У. – кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры «Общая и прикладная психология», Казахский Национальный педагогический университет имени Абая, Алматы, Казахстан, e-mail: nurbegaly5@gmail.com

Information about the authors:

Kaiyrova Zh.A. – corresponding author, 1st-year doctoral student in the specialty '8D03105-Psychology', Abay Kazakh National Pedagogical University (Almaty, Kazakhstan), e-mail: kairovazhanaqul@gmail.com

Begalieva N.U. – Candidate of Psychological Sciences, Senior Lecturer, Department of General and Applied Psychology, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan, e-mail: nurbegaly5@gmail.com