

МРНТИ 14.35.19

УДК 378.178

https://doi.org/10.52269/22266070_2025_1_352

ВОЗДЕЙСТВИЕ АРТ-ТЕРАПИИ РСЕАТ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ

Какабаева Д. С.* – PhD докторант, Кокшетауский университет имени Ш. Уалиханова, г. Кокшетау, Республика Казахстан.

Воронова Р. М. – магистр педагогики и психологии, преподаватель кафедры педагогики и психологии, Кокшетауский университет имени Ш. Уалиханова, г. Кокшетау, Республика Казахстан.

Азиев А. И. – PhD докторант, Евразийский университет имени Л.Н. Гумилёва, г. Астана, Республика Казахстан.

Смаглий Т.И. – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор кафедры педагогики, психологии и специального образования, Костанайский региональный университет имени Ахмет Байтұрсынұлы, г. Костанай, Республика Казахстан.

В представленном международном исследовании рассматривается результативность личностно-ориентированной экспрессивной арт-терапии (РСЕАТ) и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), а именно, насколько эффективно данные виды терапии способствуют снижению уровня депрессии, тревожности и стресса (выступающих в качестве исследуемых переменных) у студентов. Исследуя возможные преимущества внедрения РСЕАТ в учебный процесс в качестве программы адаптации, данная экспериментальная работа призвана минимизировать нарушения психического здоровья, а также дополнить недостаточные сведения о стресс-протекции студентов в первые годы обучения. Были выдвинуты гипотезы о влиянии двух видов терапий на исследуемые психоэмоциональные переменные. Участников – студентов двух университетов (казахстанского университета им. Ш. Уалиханова и Омского государственного педагогического университета) распределили на две равные группы по 30 человек, одна группа участвовала в КПТ-терапии, а другая – в арт-терапии РСЕАТ. Для оценки терапевтического эффекта до и после вмешательства применяли тест DASS-21, обладающий высокой валидностью. Статистический анализ производили в программной среде R. По результатам исследования установлено, что терапия РСЕАТ продемонстрировала более выраженный эффект в снижении уровня тревожности и стресса по сравнению с методикой КПТ. Однако в отношении уровня депрессии оба подхода оказались относительно малоэффективными. Полученные результаты подчёркивают потенциал арт-терапии РСЕАТ в качестве эффективного инструмента для улучшения психоэмоционального состояния студентов, особенно в контексте преодоления тревожных состояний и стрессоров. Представленные данные имеют ключевое значение для разработки и внедрения программ психологической поддержки студентов, направленных на улучшение их общего психологического благополучия.

Ключевые слова: студенты, психическое здоровье, арт-терапия, личностно-ориентированная экспрессивная арт-терапия, когнитивно-поведенческая терапия, психоэмоциональные переменные, психолого-педагогическое исследование.

РСЕАТ АРТ-ТЕРАПИЯСЫНЫҢ ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГТАРДІҢ ПСИХОЭМОЦИОНАЛДЫ АУЫТҚУЫНА ӘСЕРІ

Какабаева Д.С.* – PhD докторанты, Ш.Уәлиханов атындағы Көкшетау университеті, Көкшетау қ., Қазақстан Республикасы.

Воронова Р.М. – педагогика және психология магистрі, «Педагогика және психология» кафедрасының оқытушысы, Ш.Уәлиханов атындағы Көкшетау университеті, Көкшетау қ., Қазақстан Республикасы.

Әзиев А.И. – PhD докторанты, Л.Н.Гумилев атындағы Еуразиялық университеті, Астана қ., Қазақстан Республикасы.

Смаглий Т.И. – педагогика ғылымдарының кандидаты, педагогика, психология және арнайы білім беру кафедрасының қауымдастырылған профессоры, Ахмет Байтұрсынұлы атындағы Қостанай өңірлік университеті, Қостанай қ., Қазақстан Республикасы.

Ұсынылған халықаралық зерттеу тұлғаға бағытталған экспрессивті арт-терапияның (РСЕАТ) және когнитивті мінез-құлық терапиясының (СВТ) нәтижелілігін, атап айтқанда, терапияның бұл түрлері студенттерде депрессия, мазасыздық және стресс деңгейін төмендетуге қаншалықты тиімді ықпал ететінін (зерттелетін айнымалылар ретінде әрекет етеді) қарастырады. Рсеат-ті бейімделу бағдарламасы ретінде оқу процесіне енгізудің артықшылықтарын зерттей отырып, бұл эксперименттік жұмыс психикалық денсаулықтың бұзылуын азайтуға, сондай-ақ оқудың алғашқы жылдарындағы студенттердің стресс-қорғанысы туралы жеткіліксіз мәліметтерді толықтыруға арналған. Терапияның екі түрінің зерттелетін психоэмоционалды айнымалыларға әсері туралы гипотезалар жасалды. Қатысушылар екі университеттің (Ш.Уәлиханов атындағы қазақстандық университет және Омбы мемлекеттік педагогикалық университеті) студенттері 30 адамнан тұратын екі тең топқа бөлінді, бір топ КМҚ терапиясына, ал екіншісі рсеат арт-терапиясына қатысты. Терапевтік әсерді интервенцияға дейін және одан кейін бағалау үшін жоғары жарамдылыққа ие dass-21 сынағы қолданылды. Зерттеу нәтижелері бойынша рсеат терапиясы КМҚ әдісімен салыстырғанда мазасыздық пен стресс деңгейін төмендетуде айқын әсер ететіндігі анықталды. Алайда, депрессия деңгейіне қатысты екі тәсіл де салыстырмалы түрде тиімсіз болып шықты. Алынған нәтижелер рсеат арт-терапиясының студенттердің психоэмоционалды жағдайын жақсартудың тиімді құралы ретінде әлеуетін көрсетеді, әсіресе мазасыздық пен стрессті жеңу жағдайында. Ұсынылған деректер студенттердің жалпы психологиялық әл-ауқатын жақсартуға бағытталған психологиялық қолдау бағдарламаларын әзірлеу және енгізу үшін маңызды.

Түйінді сөздер: студенттер; психикалық денсаулық; арт-терапия; тұлғаға бағытталған экспрессивті арт-терапия; когнитивті-мінез-құлық терапиясы; психозэмоционалды ауытқу; психологиялық-педагогикалық зерттеу.

EFFECTS OF PCEAT THERAPY ON PSYCHO-EMOTIONAL VARIABLES IN PSYCHOLOGY STUDENTS

Kakabayeva D.S. – PhD student, Sh.Ualikhhanov Kokshetau University, Kokshetau, Republic of Kazakhstan.*

Voronova R.M. – Master of Pedagogy and Psychology, Lecturer of the Department of pedagogy and psychology, Sh.Ualikhhanov Kokshetau University, Kokshetau, Republic of Kazakhstan.

Aziyev A.I. – PhD student, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Republic of Kazakhstan.

Smaglyi T.I. – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of pedagogy, psychology and special education, Akhmet Baitursynuly Kostanay Regional University, Kostanay, Republic of Kazakhstan.

The presented international study scrutinizes the effectiveness of person-centered expressive arts therapy (PCEAT) and cognitive behavioral therapy (CBT), specifically assessing the extent to which these therapeutic modalities efficaciously attenuate manifestations of depression, anxiety, and stress (outcome variables) among the student populace. By probing the prospective merits of integrating PCEAT into the academic environment as an adaptation program, this experimental work aspires to mitigate psychological disorders and augment the lack of knowledge regarding students' stress inoculation during their nascent academic years. Hypotheses were posited concerning the ramifications of the two therapeutic approaches on the scrutinized psychoemotional variables. The cohort comprising students from two universities (Sh. Ualikhhanov Kazakh University and Omsk State Pedagogical University) was bifurcated into two equal groups of thirty individuals each; one group partook in CBT, whilst the other – in PCEAT. To appraise the therapeutic impact before and after the therapy, the DASS-21 assessment, distinguished by its elevated validity, was employed. Statistical analysis was conducted via the R software. The findings revealed that PCEAT demonstrated a more pronounced effect on decreasing anxiety and stress levels relative to the CBT approach. Nevertheless, with regard to depressive levels, both approaches exhibited relative inefficacy. The research findings underscore the potential of PCEAT as a potent instrument for improving the psychoemotional state of students, particularly in the context of overcoming anxiety-inducing conditions and stressors. The presented data hold significance for the formulation and enactment of psychological support programs tailored to enhance students' overall psychological well-being.

Key words: students, mental wellbeing, art therapy, person-centered expressive arts therapy, cognitive behavioral therapy, psycho-emotional variables, psycho-pedagogical study.

Введение. Задача сохранения психического здоровья получила широкое мировое распространение, особенно это актуально для современной обучающейся молодёжи. По итогам 2023 года в молодёжные центры здоровья обратились 838 859 человек, из которых 32,1% молодых людей – именно за психологической помощью, что подчёркивает важность сохранения психического здоровья нации [1]. Кроме того, согласно проведённым отечественным исследованиям, 67,6% казахстанских студентов имеют симптомы невротических нарушений [2, с. 58]. К сожалению, такие состояния часто остаются незамеченными, следовательно, не подвергаются должной терапии, и в результате обучающиеся испытывают дискомфорт и уязвимость перед социальной изоляцией, стигматизацией, проблемами с образованием и различными рисками для здоровья.

Многие исследования показывают, что уровень депрессии и тревожности студентов значительно выше, чем у не обучающихся сверстников. Именно среди студентов регистрируется относительно высокая частота встречаемости депрессии и тревожности одновременно [3, с. 283].

Исследователи I.K. Kairatova & S.K. Kudaibergenova (2019) сообщают, что возникновению стрессовой ситуации может способствовать такое распространённое среди современной молодёжи явление, как прокрастинация [4, с. 46]. М.К. Бапаева с соавт. (2019) указывают на важность необходимой психологической помощи студентам, находящимся в состоянии фрустрации [5, с. 247]. С. Lu & A. Abdullah (2024) отмечают, что студенты, особенно первокурсники, подвергаются давлению со стороны многих факторов, таких как академическая успеваемость, конкурентная занятость и экономический статус семьи, что может привести к психическим расстройствам, таким как депрессия, тревожность и бессонница. Так, около 76,9% студентов сталкивались с высоким академическим давлением, 60,4% испытывали проблемы при трудоустройстве, а 41,3% испытывали финансовые трудности в семье [3, с. 283]. Нельзя исключать и проблем, связанных с кибербуллинг, в связи с возросшей популярностью невербального общения в социальных сетях. В исследовании Р.Л. Калимжановой с соавт. (2024) отмечено, что неблагоприятные последствия деструктивного явления ощутили на себе 41% подростков, 19% из которых подвергались нападениям в течение длительного временного периода [6, с. 247].

Группа исследователей Р. Arriaga et al. (2024) сообщают, что типичный студент находится на стадии развития эмерджентной взрослости, характеризующейся такими особенностями, как исследование собственной идентичности, нестабильность настроения и сосредоточенность на себе, которые могут предсказать плохое психическое здоровье [7]. Проблемы, связанные с психическим здоровьем, включают различные виды депрессии, тревожности, стресса и суицидальных мыслей, причём особенно распространёнными являются депрессия и тревожность. При этом сопутствующие симптомы депрессии и тревожности могут усугублять уже имеющиеся психические расстройства и влиять на качество жизни и успеваемость студентов, в подтверждение чему приведём следующие исследования. Так, учёные N. da Silva et al. (2022) провели всесторонний анализ во многих странах мира, выявив высокую распространённость сопутствующих симптомов депрессии и тревожности среди студентов [8]. Аналогичным образом, исследование, проведённое Y. Zhang et al. (2023), подчеркнуло критический характер сопутствующей патологии, подчеркнув её пагубное влияние на качество жизни [9].

Для современной педагогики актуальны подходы в обучении и воспитании, основанные на всестороннем гармоничном развитии и воспитании личности обучающегося, как отмечают в своём исследовании З.Ш. Шавалиева с соавт. (2024) [10, с. 285]. Сделать обучение максимально комфортным позволяют различные психологические способы поддержки. Причём некоторым обучающимся достаточно оказания поддержки, заключающейся в

личном общении во время консультирования. В случаях, когда вербальное неэффективно, помочь преодолеть трудности, связанные с глубинными внутренними процессами или проблемами самовыражения может творческая арт-терапия. Преимущество применения арт-терапии укрепляется тем фактом, что психотерапия, основанная на вербальном общении, подходит далеко не всем, учитывая, что многим студентам трудно выразить в словесной форме свои истинные потребности и желания, возможно, из-за неуверенности в себе, эмоционального расстройства, травматических переживаний или других факторов, лежащих в их основе. Исследователи С. Lu & А. Abdullah (2024) сообщают, что творческие вмешательства могут уменьшить трудности с вербализацией эмоций для тех, кто не желает говорить или не в состоянии выразить личный смысл с помощью языка, поощряя направление, способствующее изменениям и росту [3]. Помимо этого, акцентируем внимание на том, что арт-терапевты также играют решающую роль в создании благоприятной атмосферы и содействии позитивному климату в учебной среде, способствующему личностному росту, трансформации и положительным терапевтическим результатам. Как сообщают I. Gazit et al. (2021), арт-терапевты, преимущественно из числа педагогов-психологов, должны обладать высокой компетентностью в области арт-терапии, уметь пользоваться художественными материалами в групповой обстановке и выстраивать продуктивное взаимодействие с участниками для достижения терапевтических целей [11].

Теоретическую и практическую значимость исследования подчёркивает то, что эффективность существующих методов терапии студентов ограничена, и в основном они базируются на вербальном общении со специалистом. Другие формы воздействия, такие как арт-терапия, в настоящее время не получили широкого распространения. К примеру, мероприятия, проводимые молодёжными центрами здоровья, относительно просты и традиционны, а вмешательства, основанные на арт-терапии, используются крайне редко.

Вышеизложенное позволяет сделать вывод, что сохранение психического здоровья студентов является актуальной темой, а арт-терапия – инструмент, выбранный в качестве воздействия, – максимально деликатным. В настоящем количественном исследовании рассматривается эффективность личностно-ориентированной экспрессивной арт-терапии (РСЕАТ) и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), а именно, насколько эффективны данные виды терапии способствуют снижению депрессии, тревожных и стрессовых состояний у студентов. Исследуя возможные преимущества внедрения РСЕАТ в учебный процесс в качестве программы адаптации студентов, настоящая работа преследует **цель** минимизировать вышеперечисленные нарушения психического здоровья. Для достижения цели необходимо решить следующие **задачи**: рассмотреть и проанализировать исследования уровня депрессии и тревожности студентов, выявить результативность личностно-ориентированной экспрессивной арт-терапии (РСЕАТ) и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) для снижения уровня депрессии, тревожности и стресса, провести и описать результаты по внедрению в учебный процесс программу адаптации для улучшения психоэмоционального состояния студентов.

Гипотезы исследования:

1. *Влияние изучаемой терапии на уровень депрессии*: у участников, включённых в терапию РСЕАТ, наблюдается существенное снижение уровня депрессии по сравнению с участниками, задействованными в КПТ;
2. *Влияние на уровень тревожности студентов*: участники группы РСЕАТ имеют сниженный уровень тревожности относительно сверстников, посещавших занятия КПТ;
3. *Влияние на уровень стресса*: у участников терапевтической группы РСЕАТ отмечено снижение уровня стресса по сравнению со студентами терапевтической группы КПТ.

Стандартизированная терапия КПТ широко распространена как методика психологической помощи студентам, включая подростков. Она направлена на снижение психических проблем, включая депрессивные и тревожные состояния, а также различные стрессовые ситуации, помогая участникам выявлять и изменять неадекватные модели мышления и поведения. Арт-терапия РСЕАТ особенно будет показана студентам со стереотипным мышлением, а также молодым людям, испытывающим трудности с вербализацией своих эмоциональных переживаний. Данный вид терапии предлагает инновационную форму помощи студентам, заключающуюся в свободном выражении своих эмоций, используя такие художественные средства, как живопись, музыку и танцы [3, с. 284]. Выражение глубинных чувств и переживаний в процессе терапии позволяет постепенно исследовать свой внутренний мир, выражать и раскрывать истинные намерения, находить способы снятия стресса и разрешать свои внутренние конфликты, что делает РСЕАТ привлекательным для изучения.

Потенциально, наряду с классической терапией, РСЕАТ может стать дополнительным методом поддержки студентов, удовлетворяя их психологические потребности, улучшая психическое здоровье в целом, а также предоставляя ценные рекомендации для молодёжных центров здоровья Казахстана и других организаций подобной направленности.

Материалы и методы. Участников эксперимента, обучающихся в университете имени Ш. Уалиханова (Казахстан), и Омском государственном педагогическом университете (Россия) по образовательной программе «Психология и социальная педагогика», распределили на группу РСЕАТ (N = 30) и группу КПТ (N = 30) в рамках рандомизированного контролируемого исследования. Организаторы исследования (авторы настоящей работы) ознакомили участников с целью и дизайном исследования, после чего получили от студентов письменное согласие на добровольное участие в исследовании, а также было получено разрешение этического комитета на проведение эксперимента.

Экспериментальное воздействие длилось 6 недель, во время которых группа РСЕАТ занималась различными видами искусства (живопись, скульптура, музыка, танцы), а группа КПТ получала психологическую помощь по классической методике КПТ. Занятия проходили по одному часу в неделю.

При оценке терапевтической эффективности применялся обладающий высокой надёжностью и валидностью тест DASS-21, который широко используется для самооценки психического здоровья, содержит 21 вопрос, разделённый на три шкалы: депрессия, тревожность и стресс, по семь вопросов в каждой из перечисленных шкал. Респонденты до и по завершении терапии отвечали на вопросы теста, оценивая каждый вопрос по 4-балльной шкале, где 0 означает «совсем не применимо», а 3 – «применимо в значительной степени». Итоговый балл по каждому показателю получали путём суммирования баллов.

Далее данные о психологическом статусе участников были проанализированы для проверки исследовательских гипотез согласно цели данного исследования. Для анализа эффективности арт-терапевтических вмешательств был использован комбинированный подход: использовали t-критерий для связанных и несвязанных выборок с помощью функционала специальных библиотек в языке программирования R. В качестве порога значимости критерия был выбран $p < 0,05$.

Результаты и обсуждение. Существенных межгрупповых различий в исходных уровнях изучаемых показателей не обнаружено ($P > 0,05$), что свидетельствует о сопоставимости групп и объективности полученных экспериментальных эффектов.

Анализ результатов по тревожности показал, что до начала курса арт-терапии значимых различий между группами РСЕАТ и КПТ не наблюдалось ($p = 0,453$) (рисунок 1). Однако после курса арт-терапии в группе РСЕАТ уровень тревожности был статистически значимо ниже, чем в группе КПТ ($p = 0,037$). У индивидов, проходивших РСЕАТ, имело место статистически значимое снижение уровня тревожности после курса ($p = 0,001$). При этом в группе КПТ также отмечалось снижение уровня тревожности ($p = 0,001$), но менее выраженное (таблица 1).

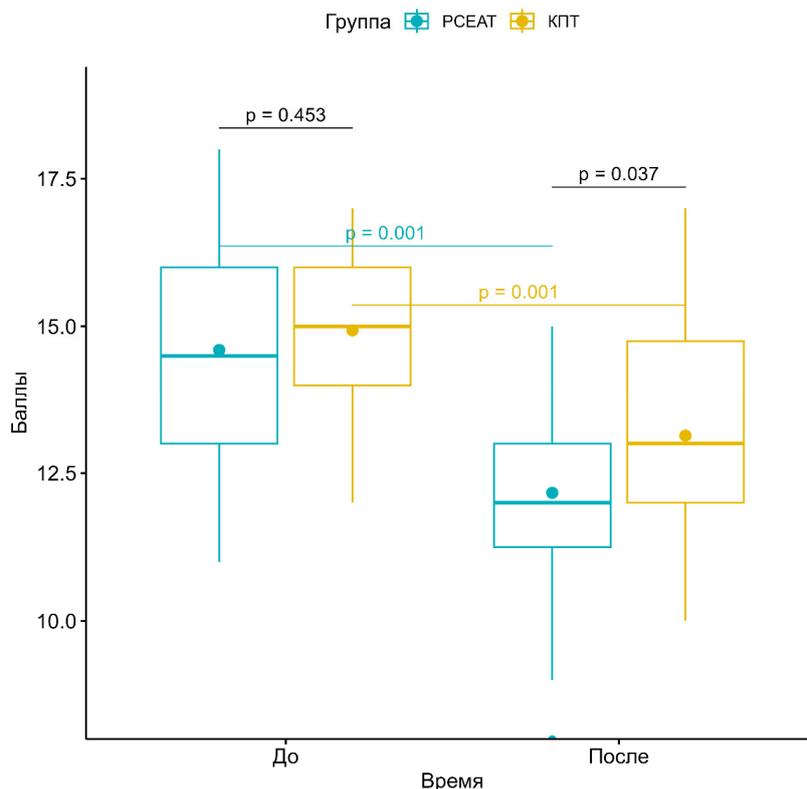


Рисунок 1 – Диаграмма Тьюки (тревожность)
Горизонтальные планки = медианы. Точки = средние значения

Таблица 1 – Средние значения и стандартные отклонения для результатов измерений

Показатели	Время	РСЕАТ		КПТ		Среднее различие
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	
Тревожность	До	14,60	1,98	14,93	1,39	0,33
	После	12,17	1,70	13,13	1,80	0,97
Депрессия	До	8,40	2,34	8,87	1,89	0,47
	После	7,30	1,99	8,10	1,97	0,80
Стресс	До	12,37	2,22	11,77	2,40	0,60
	После	9,87	2,61	11,23	2,25	1,37

Относительно депрессии было зафиксировано отсутствие статистически определяемых различий между РСЕАТ и КПТ как до ($p = 0,399$), так и после ($p = 0,123$) применения экспериментальных режимов (рисунок 2). Внутри группы РСЕАТ наблюдалась тенденция к снижению уровня депрессии по завершении исследования ($p = 0,055$), которая, однако, не достигла уровня статистической значимости. В группе КПТ статистически детектируемых изменений уровня депрессии обнаружено не было ($p = 0,129$).

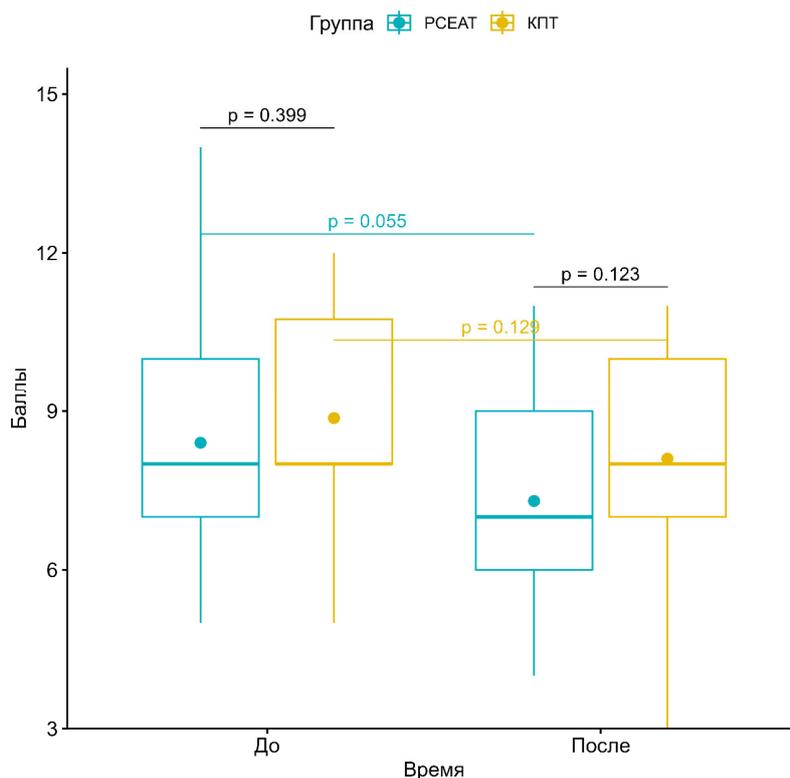


Рисунок 2 – Диаграмма Тьюки (депрессия)
Горизонтальные планки = медианы. Точки = средние значения

Анализ показателя стресса выявил, что до старта экспериментальных манипуляций значительных различий между исследуемыми группами не было ($p = 0,319$) (рисунок 3). Однако по окончании программ в группе PCEAT уровень стресса был статистически значимо ниже, чем в группе KPT ($p = 0,034$). У участников PCEAT наблюдалось статистически значимое снижение самодиагностируемого стресса по сравнению с начальным баллом ($p = 0,001$), в то время как в группе KPT значимых изменений этого показателя не было обнаружено ($p = 0,379$).

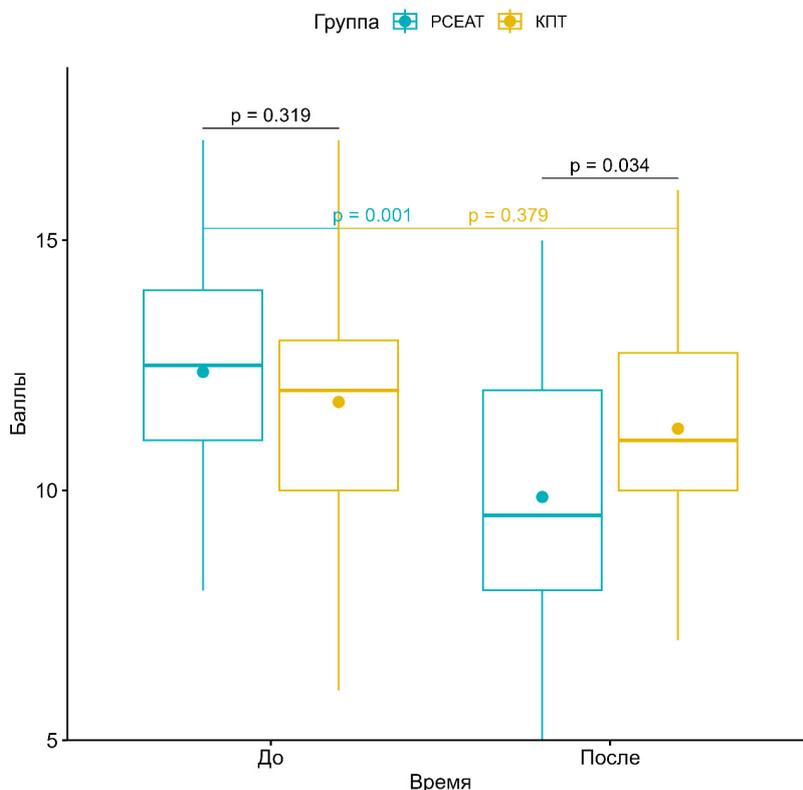


Рисунок 3 – Диаграмма Тьюки (стресс)
Горизонтальные планки = медианы. Точки = средние значения

Таким образом, методика PCEAT показала более выраженный эффект в снижении уровня тревожности и стресса по сравнению с КПТ. Однако в отношении уровня депрессии оба подхода оказались относительно малоэффективны. Эти результаты подчёркивают потенциал арт-терапии PCEAT в качестве эффективного инструмента для улучшения психоэмоционального состояния студентов, особенно в контексте преодоления тревожных состояний и стрессоров. Представленные данные имеют важное значение для разработки и внедрения программ психологической поддержки студентов, направленных на улучшение их общего психологического благополучия.

Результаты исследования отражают повышение общей эффективности PCEAT-группы по отношению к группе участников, занимающихся по методике КПТ. Следовательно, метод арт-терапии, основанный на PCEAT, эффективен в снижении уровня изучаемых негативных состояний у студентов. Метод КПТ также эффективен, однако арт-терапия показала большую эффективность.

В недавнем исследовании по изучению психического здоровья S. Bergvall et al. (2024) установлено, что докторанты употребляют большее количество психотропных препаратов, чем магистранты. Авторы заключили, что наибольшая потребность в препаратах возникает у докторантов на начальных этапах обучения, возрастает к моменту защиты диссертации, а затем отмечается тенденция к снижению. Резюмируя, исследователи сообщают о высоком уровне психических заболеваний у докторантов [12].

Арт-терапия способствует проживанию заблокированных эмоций, позволяя выразить те чувства, которые сложно описать словами. Так, Estrada González et al. (2024) сообщают, что ношение пациентами с симптомами посттравматического стресса самостоятельно сконструированных масок позволило достичь прогресса при переходе от негативных к позитивным выражениям эмоций [13]. Подобное исследование, проведённое A. Liu (2023) среди студентов со сходными симптомами, показало, что 85,15% учащихся испытывают значительную эмоциональную регуляцию с помощью художественных занятий, что подчёркивает терапевтический потенциал искусства в образовательном контексте [14]. Исследователь L. Lorint (2022) сообщает, что в образовательном контексте арт-терапия связана с повышением уверенности в себе и социальной значимости обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, а также с улучшением их способности выражать свои мысли и эмоции [15]. Исследователь Е.А. Артюх (2023) сообщает, что методы арт-терапии, такие как медитативное рисование и метафорические ассоциативные карты, улучшают эмоциональную стабильность в образовательной студенческой среде [16]. В исследовании С. Emilia (2023), в котором приняли участие будущие школьные психологи, длительное участие в арт-терапии позволило достичь устойчивого повышения эмоционального и психологического благополучия, что свидетельствует о потенциале данного метода в качестве ценного инструмента для подготовки соответствующих специалистов в сфере образования [17]. Учёными J. Zazulak et al. (2015) доказано, что программы, объединяющие традиционные занятия с искусством, положительно влияют на когнитивные аспекты эмпатии у студентов-медиков [18], позволяя выдвинуть предположение, что аналогичные меры могут быть полезны и педагогам-психологам, способствуя более глубокому пониманию эмоциональных потребностей своих учеников. Авторы уверены, что использование искусства в терапии поощряет рефлексивные практики, которые могут усилить эмпатические реакции в образовательных учреждениях и, в конечном итоге, обеспечить продуктивное взаимодействие преподавателей со студентами [18].

Примечательно исследование о влиянии арт-терапии на саморегуляцию учащихся: учёный I.F. de Oliveira Neto (2024) сообщает, что у участников арт-терапевтических программ регистрировали повышение уровня осознанности и способности управлять своими эмоциями [19]. Помимо вышеизложенного, арт-терапия также эффективна в снижении симптомов тревоги и депрессии, о чём свидетельствует исследование С. Malboeuf-Hurtubise et al. (2021), описывающее онлайн-арт-вмешательство во время пандемии, позволяющее значительно улучшить состояние психического здоровья обучающихся [20]. Учёные M. Lavric & C. Soponaru (2023) доказали, что арт-терапия может эффективно снизить тревожность, улучшить эмпатию и просоциальное поведение учащихся, что следует учитывать в практической работе педагогов-психологов для достижения превосходных результатов [21].

Выводы. Данное исследование позволяет изучить взаимосвязь между психическими проблемами и выбранным методом терапии, предоставляя полезную информацию для будущих исследований. В работе рассматривается уровень эффективности арт-терапии PCEAT и классической терапии по методике КПТ для протекции психического здоровья студентов. PCEAT позволяет раскрыть уникальный потенциал для самопознания и личностного совершенствования обучающихся, особенно первокурсников в период адаптации к условиям и соответствия требованиям учебных заведений.

Результаты настоящего исследования способствуют расширению терапевтического ландшафта, предоставляя инновационный инструмент для решения психологических проблем. Они будут полезны специалистам в области образования и ментального здоровья для определения наиболее эффективных направлений арт-терапии. Благотворное воздействие на обучающихся творческих и когнитивных вмешательств подчёркивает правильность выбранной стратегии.

Уникальная арт-терапия по методике PCEAT предлагает учащимся пережить всесторонний и индивидуальный терапевтический опыт, используя выразительную силу искусства для содействия ментальному исцелению, что опосредованно оказывает влияние на повышение академической результативности, подчёркивая взаимозависимость эмоциональных, когнитивных и творческих составляющих каждого студента. Арт-терапия – это возможность исследовать и описывать свои эмоции и внутренние переживания понятными и наиболее деликатными способами, что может быть недостижимо или проблематично при консультативной терапии. Выбранный подход согласуется с соответствующими этапами развития студентов, поскольку они часто сталкиваются с проблемами самоидентификации и стрессом, вызванным, в том числе, уровнем академической успеваемости.

Несмотря на доказанные преимущества арт-терапии, важно учитывать, что не все студенты могут положительно реагировать на данный вид вмешательства. Некоторые могут счесть традиционные терапевтические подходы более эффективными, что подчёркивает необходимость индивидуального подхода в педагогической психологии.

ЛИТЕРАТУРА:

1. **О деятельности Молодёжных центров здоровья:** официальный сайт Национального центра общественного здравоохранения Министерства здравоохранения Республики Казахстан. URL: <https://hls.kz/ru/молодежный-центр-здоровья> (дата обращения: 17.11.2024).
2. **Казиева А. Психолого-педагогические условия формирования стрессоустойчивости у студентов первого курса:** автореф. дисс. ...д-ра фил. (PhD): 6D010300 – КазНПУ им. Абая, Алматы, 2023 – 40 с.
3. **Lu, C. The efficacy of person-centered expressive art therapy on college students in reducing depression, anxiety and stress** [Text] / C. Lu, A. Abdullah // *Journal of Higher Education Teaching*. – 2024. – 1(3). – Pp. 283-290.
4. **Kairatova, I. K. Research of procrastination in connection with students' personal characteristics (on the example of Kazakhstan)** [Text] / I. K. Kairatova, S. K. Kudaibergenova // *The Journal of Psychology & Sociology*. – 2019. – 2 (69). – P. 46. <https://doi.org/10.26577/JPoS.2019.v69.i2.06>.
5. **Бапаева, М. К. Фрустрация жағдайындағы студенттерге психологиялық қолдау көрсету** [Текст] / М. К. Бапаева, С. Т. Бапаева, Т. Б. Ракишева // *Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университетінің хабаршысы*. – 2019. – 2. – С. 247.
6. **Калимжанова, Р. Л. Психолингвистический маркер проявления кибербуллинга в школьной среде: результаты эмпирического исследования** [Текст] / Р. Л. Калимжанова [и др.] // *3i: intellect, idea, innovation – интеллект, идея, инновация*. – 2024. – 3. – С. 247. https://doi.org/10.52269/22266070_2024_3_245.
7. **The role of a creative arts therapies group workshop on college students' well-being, self-awareness, and loneliness** [Text] / P. Arriaga [et al.] // *The Arts in Psychotherapy*. – 2024. – 90. – Article 102188. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102188>.
8. **Psychological (co) morbidity in patients with psoriasis: the impact of pruritus and anogenital involvement on symptoms of depression and anxiety and on body dysmorphic concerns—a cross-sectional study** [Text] / N. da Silva [et al.] // *BMJ open*. – 2022. – 12(9). – Article e055477. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-055477>.
9. **Gender-based differences in interaction effects between childhood maltreatment and problematic mobile phone use on college students' depression and anxiety symptoms** [Text] / Y. Zhang [et al.] // *BMC psychiatry*. – 2023. – 23(1). – Article 286. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04777-x>.
10. **Шавалиева, З. Ш. Модель подготовки будущего социального педагога-эргономиста к профессиональной деятельности** [Text] / З. Ш. Шавалиева [и др.] // *3i: intellect, idea, innovation – интеллект, идея, инновация*. – 2024. – № 3. – С. 285. https://doi.org/10.52269/22266070_2024_3_283.
11. **Gazit, I. Relationships between the therapeutic alliance and reactions to artistic experience with art materials in an art therapy simulation** [Text] / I. Gazit [et al.] // *Frontiers in psychology*. – 2021. – 12. – Article 560957. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.560957>.
12. **Bergvall, S. The impact of PhD studies on mental health – a longitudinal population study** [Text] / S. Bergvall [et al.] // *LUND University*. – 2024. – 5. – Pp. 1-17.
13. **Art therapy masks reflect emotional changes in military personnel with PTSS** [Text] / V. Estrada Gonzalez [et al.] // *Scientific Reports*. – 2024. – Vol. 14. – № 1. – Article 7192. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-57128-5>.
14. **Liu, A. The psychological impact of art mental health teaching on students suffering from traumatic stress disorder** [Text] / A. Liu // *CNS Spectrums*. – 2023. – 28(S2). – P. S62. <https://doi.org/10.1017/s1092852923004066>.
15. **Lorint, L. Art-therapy focused on stimulating the emotional and expressive skills of children with special educational needs** [Text] / L. Lorint // *European Psychiatry*. – 2022. – 65(S1). – Pp. S550-S551. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.1409>.
16. **Артюх, Е. А. Использование современных арт-терапевтических техник в формировании эмоциональной устойчивости курсантов первого года обучения в образовательных организациях уголовно-исполнительной системы** [Текст] / Е. А. Артюх // *Психология образования в поликультурном пространстве*. – 2023. – 1(61). – С. 6-16. <https://doi.org/10.24888/2073-8439-2023-61-1-6-15>.
17. **Emilia, C. Detection and psychoprophylaxis: therapy through art in institutional contexts in Cluj-Napoca Romania** [Text] / C. Emilia // *European Psychiatry*. – 2023. – 66(S1). – Pp. S818-S819. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.1734>.
18. **The impact of an arts-based programme on the affective and cognitive components of empathic development** [Text] / J. Zazulak [et al.] // *Medical humanities*. – 2015. – 41(1). – Pp. 69-74. <https://doi.org/10.1136/MEDHUM-2014-010584>.
19. **de Oliveira Neto, I. F. A arte como instrumento psicoterapêutico na prática do psicólogo escolar e educacional** [Text] / I. F. de Oliveira Neto // *Revista Foco (Interdisciplinary Studies)*. – 2024. – 17(2). – Pp. 1-12. <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n2-051>.
20. **Online art therapy in elementary schools during COVID-19: results from a randomized cluster pilot and feasibility study and impact on mental health** [Text] / C. Malboeuf-Hurtubise [et al.] // *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. – 2021. – 15. – Pp. 1-11. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00367-5>.
21. **Lavric, M. Art therapy and social emotional development in students with special educational needs: effects on anxiety, empathy, and prosocial behaviour** [Text] / M. Lavric, C. Soponaru // *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. – 2023. – 15(1). – Pp. 606-621. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.1/714>.

REFERENCES:

1. **O dejatel'nosti Molodjzhny'h centrov zdorov'ya** [About the activities of Youth Health centers]: the official website of the National Center for Public Health of the Ministry of Health of the Republic of Kazakhstan, available at: <https://hls.kz/ru/молодежный-центр-здоровья> (accessed 17 November 2024). (In Russian).

2. Kazieva A. **Psihologo-pedagogicheskie usloviya formirovaniya stressoustojchivosti u studentov pervogo kursa** [Psychological and pedagogical conditions for the formation of stress tolerance in first-year students]. PhD thesis, KazNPU im. Abaya, Almaty, 2023, 40 p. (In Russian).
3. Lu C., Abdullah, A. **The efficacy of person-centered expressive art therapy on college students in reducing depression, anxiety and stress.** *Journal of Higher Education Teaching*, 2024, 1(3), pp. 283-290.
4. Kairatova I.K., Kudaibergenova S.K. **Research of procrastination in connection with students' personal characteristics (on the example of Kazakhstan).** *The Journal of Psychology & Sociology*, 2019, 2 (69), 46 p. <https://doi.org/10.26577/JPsS.2019.v69.i2.06>.
5. Bapaeva M.K., Bapaeva S.T., Rakisheva T.B. **Frustraciya zhagdayndagy studentterge psihologialyk koldau korsetu** [Psychological support of frustrated students]. *Kazak ul'tytky kyzdar pedagogikal'nykh universitetinin habarshysy*, 2019, 2, 247 p. (In Kazakh).
6. Kalimzhanova R.L., Rakisheva G.M., Sabitova D.S., Zhantemirova M.B. **Psiholingvistichekij marker proyavleniya kiberbullinga v shkol'noj srede: rezul'taty' e'mpiricheskogo issledovaniya** [Psycholinguistic marker of cyberbullying in the school environment: empirical study results]. *3i: intellect, idea, innovation*, 2024, 3, 247 p. https://doi.org/10.52269/22266070_2024_3_245 (In Russian).
7. Arriaga P., Simoes M. P., Marques S., Freitas R., Rodrigues M. **From art to insight: The role of a creative arts therapies group workshop on college students' well-being, self-awareness, and loneliness.** *The Arts in Psychotherapy*, 2024, 90, art. 102188. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102188>.
8. da Silva N., Augustin M., Hilbring C., Braren-von Stülpnagel C.C., Sommer R. **Psychological (co) morbidity in patients with psoriasis: the impact of pruritus and anogenital involvement on symptoms of depression and anxiety and on body dysmorphic concerns—a cross-sectional study.** *BMJ open*, 2022, 12(9), art. e055477. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-055477>.
9. Zhang Y., Li S., Xu H., Jin Z., Li R., Zhang Y., Wan Y. **Gender-based differences in interaction effects between childhood maltreatment and problematic mobile phone use on college students' depression and anxiety symptoms.** *BMC psychiatry*, 2023, 23(1), art. 286. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04777-x>.
10. Shavaliyeva Z.Sh., Murzatayeva A.K., Zhumazhanova K.I., Alibayeva Zh.E. **Model' podgotovki budushhego social'nogo pedagoga-e'rgonomista k professional'noj deyatel'nosti** [Model of preparation of the future social pedagogue-ergonomist for professional activity]. *3i: intellect, idea, innovation*, 2024, 3, 285 p. https://doi.org/10.52269/22266070_2024_3_283 (In Russian).
11. Gazit I., Snir S., Regev D., Bat Or M. **Relationships between the therapeutic alliance and reactions to artistic experience with art materials in an art therapy simulation.** *Frontiers in psychology*, 2021, 12, art. 560957. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.560957>.
12. Bergvall S., Fernström C., Ranehill E., Sandberg A. **The impact of PhD studies on mental health – a longitudinal population study.** LUND University, 2024, 5, pp. 1-17.
13. Estrada Gonzalez V., Meletaki V., Walker M., Payano Sosa J., Chatterjee A. **Art therapy masks reflect emotional changes in military personnel with PTSS.** *Scientific Reports*, 2024, 14(1), art. 7192. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-57128-5>.
14. Liu A. **The psychological impact of art mental health teaching on students suffering from traumatic stress disorder.** *CNS Spectrums*, 2023, 28(S2), S62 p. <https://doi.org/10.1017/s1092852923004066>.
15. Lorint L. **Art-therapy focused on stimulating the emotional and expressive skills of children with special educational needs.** *European Psychiatry*, 2022, 65(S1), pp. S550-S551. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.1409>.
16. Artyukh E.A. **Ispol'zovanie sovremenny'h art-terapevticheskikh tehnik v formirovanii e'mocional'noj ustojchivosti kursantov pervogo goda obucheniya v obrazovatel'ny'h organizatsiyah ugovovno-ispolnitel'noj sistemy'** [The use of modern art-therapeutic techniques in the formation of emotional stability of the first-year cadets in educational institutions of the penal system]. *Psihologiya obrazovaniya v polikul'turnom prostranstve*, 2023, 1(61), pp. 6-15. <https://doi.org/10.24888/2073-8439-2023-61-1-6-15> (In Russian).
17. Emilia C. **Detection and psychoprophylaxis: therapy through art in institutional contexts in Cluj-Napoca Romania.** *European Psychiatry*, 2023, 66(S1), pp. S818-S819. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.1734>.
18. Zazulak J., Halgren C., Tan M., Grierson L.E. **The impact of an arts-based programme on the affective and cognitive components of empathic development.** *Medical humanities*, 2015, 41(1), pp. 69-74. <https://doi.org/10.1136/MEDHUM-2014-010584>.
19. de Oliveira Neto I.F. **A arte como instrumento psicoterapêutico na prática do psicólogo escolar e educacional.** *Revista Foco (Interdisciplinary Studies)*, 2024, 17(2), pp. 1-12. <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n2-051>.
20. Malboeuf-Hurtubise C., Léger-Goodes T., Mageau G. A., Taylor G., Herba C. M., Chadi N., Lefrançois D. **Online art therapy in elementary schools during COVID-19: results from a randomized cluster pilot and feasibility study and impact on mental health.** *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2021, 15, pp. 1-11. <https://doi.org/10.1186/S13034-021-00367-5>.
21. Lavric M., Soponaru C. **Art therapy and social emotional development in students with special educational needs: effects on anxiety, empathy, and prosocial behaviour.** *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 2023, 15(1), pp. 606-621. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.1/714>.

Сведения об авторах:

Какабаева Динара Сериковна* – PhD докторант, Кокшетауский университет имени Ш. Уалиханова, Республика Казахстан, 020000, г. Кокшетау, ул. Абая, 76, тел.: 8(7162)72-11-06, e-mail: dinara_s_82@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-34056067>.

Воронова Рита Минигаяновна – магистр педагогики и психологии, преподаватель кафедры педагогики и психологии, Кокшетауский университет имени Ш. Уалиханова, Республика Казахстан, 020000, г. Кокшетау, ул. Абая, 76, тел.: 8(7162)72-11-06, e-mail: rita_sova8@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6239-1059>.

Азиев Артур Изметович – PhD докторант, Евразийский университет имени Л.Н. Гумилёва, Республика Казахстан, 010000, г. Астана, ул. А. Янушкевича, 6, тел: 8(7172)70-95-00, e-mail: artur.aziyev@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-8197-940X>.

Смаглий Татьяна Ивановна – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор кафедры педагогики, психологии и специального образования, Костанайский региональный университет имени Ахмет Байтұрсынұлы, Республика Казахстан, 111100, Костанайская область, г. Тобыл, ул. Казахская, 15, тел.: +7-705-801-71-45, e-mail: smagliy56@mail.ru.

Какабаева Динара Сериковна – PhD докторанты, Ш.Уәлиханов атындағы Көкшетау университеті, Қазақстан Республикасы, 020000, Көкшетау қ., Абай көш., 76, тел: 8(7162)72-11-06, e-mail: dinara_s_82@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-34056067>.*

Воронова Рита Минигаяновна – педагогика және психология магистрі, «Педагогика және психология» кафедрасының оқытушысы, Ш.Уәлиханов атындағы Көкшетау университеті, Қазақстан Республикасы, 020000, Көкшетау қ., Абай көш., 76, тел: 8(7162)72-11-06, e-mail: rita_sova8@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6239-1059>.

Әзиев Артур Изметұлы – PhD докторанты, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразиялық университеті, Қазақстан Республикасы, 010000, Астана қ., А. Янушкевич көш., 6, тел: 8(7172)70-95-00, e-mail: artur.aziyev@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-8197-940X>.

Смаглий Татьяна Ивановна – педагогика ғылымдарының кандидаты, педагогика, психология және арнайы білім беру кафедрасының қауымдастырылған профессоры, Ахмет Байтұрсынұлы атындағы Қостанай өңірлік университеті, Қазақстан Республикасы, Қостанай облысы, 111100, Тобыл қ., Казахская көш., 15, тел.: +7-705-801-71-45, e-mail: smagliy56@mail.ru.

Kakabayeva Dinara Serikovna – PhD student, Sh.Ualikhanov Kokshetau University, Republic of Kazakhstan, 020000 Kokshetau, 76 Abai Str., tel.: 8(7162)72-11-06, e-mail: dinara_s_82@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-34056067>.*

Voronova Rita Minigayanovna – Master of Pedagogy and Psychology, Lecturer of the Department of Pedagogy and Psychology, Sh.Ualikhanov Kokshetau University, Republic of Kazakhstan, 020000 Kokshetau, 76 Abai Str., tel.: 8(7162)72-11-06, e-mail: rita_sova8@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6239-1059>.

Aziyev Artur Izmetuly – PhD student, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Republic of Kazakhstan, 010000 Astana, 6 A.Yanushkevich Str., tel.: 8(7172)70-95-00, e-mail: artur.aziyev@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-8197-940X>.

Smagliy Tatyana Ivanovna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of pedagogy, psychology and special education, Akhmet Baitursynuly Kostanay Regional University, Republic of Kazakhstan, Kostanay region, 111100 Tobyl, 15 Kazakhskaya Str., tel.: +7-705-801-71-45, e-mail: smagliy56@mail.ru.

IRSTI 14.35.09

UDC 372.881.1

https://doi.org/10.52269/22266070_2025_1_360

ENHANCING IT STUDENTS' ORAL PROFICIENCY THROUGH INNOVATIVE VIDEO PRESENTATION TECHNIQUES

Kaldarova A.K. – PhD student, Senior Lecturer of the Department of languages, International Information Technology University, Almaty, Republic of Kazakhstan.*

Vasquez M.A. – Senior Lecturer of the Department of languages, International Information Technology University, Almaty, Republic of Kazakhstan.

Baisbay N.B. – Senior Lecturer of the Department of languages, International Information Technology University, Almaty, Republic of Kazakhstan.

This study explores the potential impact of innovative video presentation techniques on the speaking skills of elementary students at the International Information Technology University (IITU). The research includes four distinct groups, each consisting of 15 students. The study focus is to assess how video presentations can enhance oral proficiency of students. To evaluate this, predetermined criteria are used which include vocabulary range and relevance, grammar accuracy, explanation of ideas and information, and teamwork participation. The study objective goes beyond evaluating intervention effectiveness; it also aims to identify specific areas where language skills and collaborative work can be improved upon. By addressing these factors, educators will have better insight into tailoring their instructional strategies according to individual needs in order to promote holistic development in oral communication skills. Expected findings from this research hold significant promise in informing pedagogical practices by highlighting how video presentations can serve as dynamic tools for enhancing speaking skills among elementary students. Additionally, it contributes valuable insights into effective language instruction methods while providing a foundation for future curriculum design enhancements and teaching methodologies within educational institutions.

Key words: video presentation, teaching, learning, English, speaking, grammar, vocabulary.

IT СТУДЕНТТЕРІНІҢ СӨЙЛЕУ ДАҒДЫЛАРЫН ИННОВАЦИЯЛЫҚ БЕЙНЕ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ӨДІСТЕРІ АРҚЫЛЫ ЖЕТІЛДІРУ

Қалдарова А.Қ. – PhD докторанты, Тілдер кафедрасының аға оқытушысы, Халықаралық Ақпараттық*