

Торайғыров университетінің
ҒЫЛЫМИ ЖУРНАЛЫ

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
Торайғыров университета

Торайғыров университетінің ХАБАРШЫСЫ

Педагогикалық сериясы
1997 жылдан бастап шығады



ВЕСТНИК ТОРАЙГЫРОВ УНИВЕРСИТЕТА

Педагогическая серия
Издается с 1997 года

ISSN 2710-2661

№ 3 (2026)

Павлодар

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
Торайгыров университета

Педагогическая серия
выходит 4 раза в год

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о постановке на переучет периодического печатного издания,
информационного агентства и сетевого издания

№ KZ03VPY00029269

выдано

Министерством информации и коммуникаций
Республики Казахстан

Тематическая направленность

публикация материалов в области педагогики,
психологии и методики преподавания

Подписной индекс – 76137

<https://doi.org/10.48081/BTOUP3.2026/ISSN2710-2661>

Бас редакторы – главный редактор

Тулекова Г. М.

доктор PhD, профессор

Заместитель главного редактора

Жуматаева Е., *д.п.н., профессор*

Ответственный секретарь

Попандопуло А. С., *доктор PhD, профессор*

Редакция алқасы – Редакционная коллегия

Мағауова А. С.,

д.п.н., профессор

Бекмағамбетова Р. К.,

д.п.н., профессор

Самекин А. С.,

доктор PhD, ассоц. профессор

Син Куэн Фунг Кеннет,

д.п.н., профессор (Китай)

Желвис Римантас,

д.п.н., к.псих.н., профессор (Литва)

Авагян А. В.,

д.п.н., ассоц. профессор (Армения)

Томас Чех,

д.п.н., доцент п.н. (Чешская Республика)

Искакова З. С.

технический редактор

За достоверность материалов и рекламы ответственность несут авторы и рекламодатели
Редакция оставляет за собой право на отклонение материалов
При использовании материалов журнала ссылка на «Вестник Торайгыров университета» обязательна

Ж. К. Акшалова¹, Г. Т. Уразбаева², *М. Ж. Тусупбекова³

^{1,2,3}Евразийский национальный университет имени Л. Н. Гумилева,
Республика Казахстан, г. Астана.

¹ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4260-6026>

²ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7927-4463>

³ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1285-1959>

*e-mail: madinatussupbekova@gmail.com

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ ПРИ ПОМОЩИ МЕТОДА КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

В статье акцентируется внимание на саморегуляции эмоционального выгорания студентов-психологов путем когнитивно-поведенческой терапии. В настоящее время психическое здоровье молодого поколения становится одной из актуальных проблем современного мира. Интерес к синдрому эмоционального выгорания студентов-психологов обусловлен тем, что именно данная молодежная группа в силу определенных объективных и субъективных причин испытывает внутренние и внешние конфликты. И это связано не только с особенностями будущей профессии психологов, требующей постоянного взаимодействия и общения с другими людьми, но и с ненормативными кризисами, тревожностью, усилением переживаний, а также в связи с адаптацией в студенческой среде и из-за отношений друг с другом, повышения учебных нагрузок и стрессовых ситуаций. Цель исследования – рассмотреть феномен эмоционального выгорания студентов-психологов, выявить и описать причины данного психического состояния обучающихся, изучить способы саморегуляции поведения студентов при помощи методов когнитивно-поведенческой терапии. В процессе проведения исследования были использованы следующие методы: педагогический эксперимент, психосоциологический опрос, методы когнитивно-поведенческой терапии (КПАТ, РЭПТ), методы саморегуляции психического состояния студентов при помощи

когнитивно-матричных блоков. В процессе исследования получены результаты: установлено, что студенты-психологи первого вида обучения подвергаются эмоциональному выгоранию на протяжении трех фаз развития эмоционального истощения. Эти фазы неадекватны по средним арифметическим данным. Показано, что методы когнитивно-поведенческой терапии (КПАТ, РЭПТ) приемы саморегуляция психического состояния студентов оказывают содействие в восстановлении эмоционального равновесия обучаемых. Новизна исследования заключается в попытке исследования фаз эмоционального выгорания социальной группы студентов-психологов, установлении специфических причин эмоционального истощения представителей помогающих профессий, в применении методов когнитивно-поведенческой терапии и адаптации методики КПТ и способов саморегуляции применительно к профессиональной специфике будущих психологов.

Ключевые слова: студенты-психологи, педагогический эксперимент, психосоциологический опрос, когнитивно-поведенческая эмоциональная терапия, когнитивно-поведенческая и арт-терапия, когнитивно-матричные блоки, эмоциональное выгорание, саморегуляция.

Введение

Будущие педагоги-психологи должны уметь погрузиться в работу, испытывать эмпатию к другим людям, с которыми взаимодействуют, контролировать возникающие кризисные ситуации, устранять их негативное воздействие. И все это требует от педагога-психолога эмоциональной выдержки, умения регулировать свое поведение, проявлять волевые качества. А между тем в рамках образовательной деятельности все чаще наблюдаются факты возникновения стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания, депрессии. Все эти проявления личностной деформации нуждаются в исследованиях, направленных на предотвращение эмоционального выгорания обучающейся молодежи. Как видим, на современном этапе подготовки педагогов-психологов наблюдается противоречие между возрастающей потребностью в научных работах, в которых исследуются проблемы эмоционального выгорания студентов-психологов, профилактики их при помощи методов саморегуляции и когнитивно-поведенческой терапии и недостаточной разработанностью теории эмоционального выгорания молодежи, методов саморегуляции и когнитивно-поведенческой терапии.

Н. Е. Водопьянова понимает под профессиональным выгоранием совокупность симптомов, содержащих эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений, отрицательно влияющих на работоспособность, самочувствие и межличностные отношения субъекта профессиональной деятельности [1]. В. В. Бойко утверждает, что под эмоциональным выгоранием следует осознавать как профессиональную деформацию, так и механизм психологической защиты от стрессовых факторов, проявляющихся в форме частичного или полного исключения эмоций [2].

Эмоциональное выгорание у студентов педагогов-психологов, обучающихся «помогающей профессии» может быть несколько иным, имеет свою специфику. К факторам, влияющим на ухудшение их психологического здоровья, относятся: большой объем новой информации по различным дисциплинам, высокий уровень требований со стороны педагогов, потеря мотивации, нехватка свободного времени в связи с выполнением большого объема самостоятельных работ, разочарование в будущей профессии. По словам И. В. Кондратенко, студенты «помогающей профессии» чаще, чем остальные люди, сталкиваются с депрессией, эмоциональным выгоранием и другими психическими проблемами, при этом на протяжении образования их психическое здоровье ухудшается [3]. Эмоциональное выгорание студентов развивается постепенно, симптомы его увеличиваются от курса к курсу. Причины его подразделяются на две группы: 1) субъективные (индивидуальные): связаны с возрастом, особенностями личности, убеждениями, личным отношением к выполняемым видам деятельности, способами и механизмами индивидуальной психологической защиты; 2) объективные, ситуационные: увеличение профессиональной нагрузки, продолжительность рабочего дня (более 8 часов). Представляет интерес и изучение развития стадий эмоционального выгорания студентов. В научной литературе отмечено, что эмоциональное выгорание развивается на протяжении трех стадий. По мнению Маслах К., Лейтер М. П., эмоциональное выгорание развивается на протяжении трех стадий: эмоционального истощения, деперсонализации, редукции личных достижений [4]. С точки зрения Н. Е. Водопьяновой, эмоциональное истощение – это стадия, проявляющаяся в эмоциональном напряжении, чувстве нехватки сил до конца рабочего дня и на следующий день, в результате чего снижается эмоциональный фон. Деперсонализация проявляется в возникновении чувства раздражения по отношению к окружающим людям, коллегам, вследствие чего у человека теряется интерес к общению. На третьей стадии эмоционального выгорания – редукции личностных достижений – резко

падает самооценка. Человек может начать негативно оценивать и других, недооценивать уровень своих профессиональных достижений и исходов. Финскими учеными М. Мерилайненом и М. Куйттиненом отмечается взаимосвязь эмоционального выгорания студентов с их обучением и мотивацией достижения [5; 6].

В отечественной научной литературе не описываются стадии эмоционального истощения студентов-психологов, а указываются в основном синдромы эмоционального истощения. С. И. Баляев, Н. Н. Морозова, Т. Е. Ляпина, рассматривая стадии эмоционального выгорания, указывают лишь на причины появления и развития синдрома: повышенный стресс в связи с обучением, высокая учебная нагрузка, неорганизованность учебной деятельности, формальное отношение преподавателей к результатам труда студентов, перфекционизм студента, отсутствие развитых социальных навыков, наличие личных проблем [7]. Отсутствие работ по развитию стадий эмоционального выгорания студентов-психологов ставит перед исследователями проблему: как и вследствие каких причин развиваются стадии эмоционального истощения студентов, выбравших помогающую профессию на первом курсе?

Кроме того, наряду с изучением вопросов (как и на какой стадии развиваются синдромы эмоционального выгорания) следует также уделить внимание и профилактике синдрома эмоционального выгорания путем саморегуляции психических состояний студентов в процессе их учебной деятельности. Феномен психической саморегуляции поведения обучаемых рассматривается в работе Е. И. Периновой, В. М. Бызовой, А. Е. Ловягиной [8]. В ней описаны психические приемы саморегуляции, такие, как самоанализ, самоубеждение. В статье зарубежных исследователей Н. Гарнефски и В. Краай рассматриваются приемы оптимизации психических состояний тревоги, стресса, утомления [9]. Хотя существует большой объем литературы по эмоциональному выгоранию, все еще остаются малоизученными используемые студентами-психологами приемы саморегуляции при помощи методов когнитивно-поведенческой терапии. В статье Хизра Хуршида, Рабин Мунтак, Умара Рауфа, Ниды Анвар, Oasir Abbas, Сумайн Альджхани, Зоубин Рамзана и Мафии Шахзади делаются попытки описания приемов когнитивно-поведенческой терапии для борьбы с академическим выгоранием, прокрастинацией, саморазрушительным поведением, однако авторами не исследуются методы саморегуляции эмоционального выгорания путем когнитивно-поведенческой терапии у студентов-психологов [10]. Поэтому целью нашей статьи является исследование методов саморегуляции эмоционального выгорания студентов при помощи приемов когнитивно-

поведенческой терапии и когнитивно-матричных блоков. Для достижения поставленной цели следует решить следующие задачи: 1) изучить стадии эмоционального выгорания студентов-психологов, обучающихся на первом курсе; 2) рассмотреть методы когнитивной терапии, применяемые для саморегуляции студентами; 3) определить эффективные методы саморегуляции при тревожности, депрессии, прокрастинации.

Материалы и методы

Материалами исследования послужили данные, собранные в результате проведения на начальном этапе педагогического эксперимента социопсихологического опроса в виде анкетирования студентов-психологов первого курса. Анкета состояла из трех частей.

Первая часть – обращение. В нем акцентируется внимание на мотивации, побуждающих студентов ответить на вопросы анкеты. Вторая часть анкеты – демографический блок, включающий в себя вопросы: пол, возраст, социальная группа, характер будущей профессии. Третья часть – исследовательская, содержащая вопросы о поведении студентов, их психическом состоянии, о применяемых ими способах саморегуляции эмоционального состояния. Вопросы анкеты составлялись на основе «Диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко [11], опросника В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения [12]. Из этих опросников было выбрано по три вопроса, остальные вопросы анкеты разрабатывались нами с целью выяснения психического состояния, стадии эмоционального выгорания педагогов-психологов, уточнения применяемых ими приемов саморегуляции. На втором этапе педагогического эксперимента (формирующем) использовались: метод когнитивно-педагогической арт-терапии КПАТ [13], метод саморегуляции при помощи когнитивно-матричных блоков [14]. На третьем этапе подводились итоги эксперимента.

Результаты и обсуждение

На первом этапе педагогического эксперимента с целью диагностики сведений о степени эмоционального выгорания педагогов-психологов, обучающихся первого курса, был проведен диагностирующе-констатирующий эксперимент. Метод – психосоциологический опрос при помощи анкетирования. В эксперименте принимало участие 60 студентов. Из них 40 человек – девушки, 20 – лица мужского пола. Возраст – 17–18 лет. Профессия респондентов – педагоги-психологи. Курс обучения – первый. Им было задано 20 вопросов. В статье мы приводим часть исследовательского блока анкеты, см. таблицу 1.

Таблица 1 – Результаты психосоциологический опроса студентов-психологов

		Фазы эмоционального выгорания								
		фаза напряжения				фаза «резистент-ность»			э/ выгора- ние	само- регуля- ция
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		напря- жение 3б	тревож- ность 5б	пережи- вания 5б	ассоци- альность 5б	стресс 8б	депрес- сия 12б	резис- тенция 10б	эмоцио- нальное истощение 15б	
1	Испытываете ли вы сильное напряжение в процессе учебы?	+								
	Назовите причины: а) учебная загруженность	+								
	б) много домашних заданий	-	-							
	В чем по вашему мнению, причины испытываемого вами стресса? а) стремление показать себя лучшим, перфекционизм					+				
	б) формиро-вание иррациональ-ных убеждений					+				
3	Замечаете ли вы признаки чрезмерной тревожности?		+							
4	Переживаете ли вы по поводу успехов/ неуспехов в учебе?			+						
	а) получение низкого балла			-						
	б) ссора с друзьями			-						
	в) дефицит мотивации			+						
5	Испытываете ли вы состояние депрессии?						+			
	Причины депрессии: а) снижение самооценки						+			
	б) проявление апатии						-			

		Фазы эмоционального выгорания															
6	Испытываете ли вы у себя проявление признаков ассоциальности?							+									
	а) сокращение круга общения							+									
	б) стремление к самоизоляции							-									
	в) конфликтность							-									
7	Замечаете ли вы у себя признаки эмоционального истощения?													+			
	а) эмоциональная неустойчивость													+			
	б) раздражительность													-			
	в) деструктивное поведение													+			
8	Какие приемы саморегуляции поведения вы применяете?															+	
	а) самоубеждение																
	б) релаксация															+	-
	в) самоанализ																-
	г) осведомлены ли вы о способах саморегуляции?															+	-

Анализ результатов проведенного психосоциологического опроса среди педагогов-психологов первого года обучения показал, что данная социальная группа находится на пути достижения уровня эмоционального истощения уже на первом курсе. Согласно методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко, эмоциональное выгорание достигается на уровне 120 баллов. Исследователем при этом учитываются фазы «напряжения», «резистенции» (оценка от 0 до 120 баллов). Оценка 36 характеризует несформированность фазы, оценки 37–60 – формирующуюся фазу, а оценка 61 характеризует сформировавшуюся фазу. Оценки, данные нашими респондентами колеблются в зависимости от факторов эмоционального выгорания. Наибольшие оценки получают факторы: 1) стресс (14 б.) от перфекционистского поведения. Под перфекционизмом

понимают стремление к совершенству, стремление быть лучше, чем другие; 2) депрессия (10 б.); 3) «резистентность» (9 б.); 4) эмоциональное выгорание (13 б.).

Эмоциональное выгорание студентов развивается на протяжении трех этапов: I фазы напряжения, включающей факторы «напряжение», «тревожность», «переживания», «ассоциальность», среднее арифметическое – 18 б., что составляет 21,6 % – фаза резистентности. Она включает в себя как этап фазы напряжения, так и фазу резистентности, включающую факторы «стресс», «депрессия», «резистенция». Всего 30 б., 36 %. Вторая стадия – эмоциональное выгорание, характеризующаяся эмоциональной неустойчивостью, деструктивным поведением студентов, эмоциональным дефицитом. Отдельно параметр «эмоциональное истощение оценивается в 13 баллов, но как третья стадия эмоционального выгорания, она вбирает в себя и фазу напряжения, и фазу резистентности, так как развивается постепенно на базе этих двух фаз. Сумма всех фаз, формирующих эмоциональное выгорание, – 61 б., 73,2 %.

Результаты исследования носят описательно-диагностический характер. Результаты анкетирования студентов психологов проверялись при помощи метода факторного анализа, когда учитывалось соотношение между факторами, дающими представление о психическом состоянии респондентов и фазами эмоционального истощения (исходя из работы В. В. Бойко).

Таблица 2 – Виды эмоционального истощения

Факторы. Психическое состояние	1 фаза: напряжение					2 фаза: резистентность			3 фаза: эмоциональное выгорание	Итого	%
	Напря- жение	Тревога	Депрессия	Переж- ивание	Ассоциа- тивность	Стресс	Депрессия	Резистен- ция	Эмоцио- нальное выго- рание		
Количество баллов	4	4	3	4	3	11	10	9	13	61	100
Напряжение	4									4	6,6
Тревога		4								4	6,6
Депрессия			3							3	4,9
Переживание				4						4	6,6
Ассоциа- тивность					3					3	4,9

1 стадия	4	4	3	4	3					18	29,5
2 стадия						11	10	9		30	49,2
3 стадия									13	13	21,3

1 фаза (напряжение) – 18 баллов

2 фаза (резистентность) – 30 баллов

3 фаза (эмоциональное выгорание) – 13 баллов

Общий итог – 61 балл

Формула

$$\% = \frac{\text{баллы фазы}}{\text{общая сумма}} \times 100$$

Статистический расчет

Фаза	Баллы	Расчет	%
1 фаза – напряжение	18	$18 / 61 \times 100$	29.5 %
2 фаза – резистентность	30	$30 / 61 \times 100$	49.2 %
3 фаза – эмоциональное выгорание	13	$13 / 61 \times 100$	21.3 %
Итого	61		100 %

Интерпретация статистики

Наибольшая выраженность – 2 фаза (резистентность) – почти 49 %

1 фаза напряжения – 29.5 % (умеренное проявление)

3 фаза эмоционального выгорания – 21.3 % (начальные проявления).

Педагогическая интерпретация результатов. На младших курсах студенты-психологи испытывают тревогу, напряжение, стресс вследствие учебной нагрузки, высокой профессиональной нагрузки, направленной на формирование профессиональной компетенции. Студенты младших курсов выражают недовольство чрезмерной учебной нагрузкой, поэтому для профилактики эмоционального выгорания следует снизить уровень учебной нагрузки. Студентам старших курсов следует предложить принять участие в реализации консультативно-коррекционной программы, направленной на профилактику личностных качеств, стимулировать здоровый образ жизни, устраивать психологические тренинги с целью психической саморегуляции поведения, создать возможности для разнообразной деятельности и психологической поддержки.

На втором этапе педагогического эксперимента проводился формирующий эксперимент. В процессе опроса студентов применялись методы когнитивно-педагогической терапии, а также метод саморегуляции поведения. Одной из таких когнитивно-поведенческих терапий является техника РЭПТ, способствующая активизации когнитивных ресурсов

организма, помогающих как когнитивному восприятию стресса, так и преодолению его и формированию рациональных убеждений. Ж. Г. Василькова предлагает использовать для преодоления стресса когнитивно-поведенческую эмоциональную терапию выявления иррациональных убеждений и превращения их в рациональные [16]. Для выявления иррациональных убеждений студентов педагогов-психологов, имеющих низкую стрессоустойчивость, следует рассмотреть убеждения таких людей, отличающиеся догматизмом, ригидностью, нелогичностью. Такие иррациональные убеждения могут быть направлены на себя («я должен...»), на людей («мне должны...») и в отношении жизни («жизнь должна быть...»). В связи с поставленной задачей мы попросили будущих педагогов-психологов заполнить и проанализировать нижеследующую таблицу 3. В данной таблице указываются причины, приведшие студентов к стрессу.

Таблица 3 – Иррациональные убеждения и причины их вызывающие, способы деструктивного поведения:

Причины, вызывающие стресс	Негативные когнитивные установки, стрессовое поведение как следствие стресса
Перфекционизм, когда студент думает, что он должен быть лучше всех в группе по учебе, личным качествам	Злость на себя, если не смог быть в группе лучше всех
Формирование иррациональных мыслей: я должен быть впереди других, в моей жизни не должно быть неудач и др.	Формирование негативных мыслей, эмоций
Я плохо сдал экзамен, это катастрофа, я ведь лучше других	Обида
Вместо меня получил грант кто-то другой	Подавленность
Я не умею убедительно говорить, но должен хорошо выступить с докладом	Стыд

Студенты заполняют таблицу, проверяя себя на возможность проявления у них иррациональных мыслей. Преподаватель, анализируя заполненные таблицы, убеждается в том, что иррациональные убеждения, приводящие к стрессу, могут быть в какой-то степени сформированы у обучаемых. Поэтому он убеждает студентов сменить такие негативные мысли на позитивные когнитивные мысли. Для этого надо использовать когнитивные ресурсы (знания о вредности иррациональных убеждений, знания об ответственности за свое поведение, знания об опровержении

иррациональных убеждений и переформировании их на рациональные установки). При составлении таблицы 3 мы опирались на технику РЭПТ (техника опровержения иррациональных убеждений), адаптировали ее соответственно для студентов педагогов-психологов первого курса:

Таблица 4 – Метод опровержения иррациональных убеждений и формирования рациональных убеждений студентов педагогов-психологов

Иррациональные убеждения	Дискутирование (опровержение)	Формирование рациональных убеждений
Я должен следовать выбранной мотивации, полюбить профессию педагога-психолога не разочароваться в ней	Я получу специальность педагога-психолога, но не полюблю эту профессию	Я хочу все продумать хорошо
В моей жизни не должно быть неудач ни в учебе, ни в личной жизни	У меня были неудачи, я же смог их перенести. Смогу и в дальнейшем справиться с неудачей, надеяться на удачу	Но они могут быть и у остальных друзей. Я могу перенести их, надеяться на лучшее
Я должен защитить научный проект лучше всех, чтобы он понравился всем	Нужно ли стремиться к получению похвалы? Я же тоже не всех хвалю	Мое выступление не обязательно должно нравиться всем.

Благодаря сформированным рациональным убеждениям студенты могут справиться со стрессом, активизировать свои позитивные эмоции. Следующий метод – это собственно метод когнитивно-поведенческой терапии, основанной на взаимосвязи между мыслями, чувствами и поведением. Она направлена на устранение негативных мыслей, исправление деструктивного поведения. Одним из методов когнитивно-поведенческой терапии является КПАТ, характеризующаяся как интеграция создания и/или использования объектов искусства с идеями когнитивно-поведенческой терапии для помощи клиентам в улучшении и поддержании их психического здоровья. П. В. Галигабаров описывает методику использования такой техники клиентам через психообразование и самораскрытие. Для этого предлагается составить: 1) список жизненных ценностей; 2) выявить уровень самооценки собственных жизненных ценностей; 3) прояснить для себя значимые цели; 4) повышение своей мотивации с намерением достижения целей. Затем клиентов знакомят с методами арт-терапии, дают представление

о жизненных ценностях, знакомят с концепцией SMARTER, рекомендуют техники когнитивно-поведенческой терапии [14].

Технику «Вижу цель – действую» была адаптирована нами применительно к профессии и к эмоциональному состоянию студентов педагогов-психологов. Прежде чем использовать технику КПАТ, описанную П. В. Галигабаровым [13], преподаватель может разработать методику применения КПАТ в следующей последовательности: 1) преподаватель обращается к обучаемым с просьбой рассказать о значимых для них ценностях, отметив, почему ценности имеют значимость для человека, почему служат ценностным ориентиром; 2) преподаватель выбирает из ценностей, предложенных студентами, следующие: «здоровье», «учеба», «любовь», «друзья»; 3) преподаватель предлагает студентам дополнить список ценностей визуальными образами, найти к этим образам аппликации, сделать коллаж.

На следующем этапе работы преподаватель осуществляет процесс психообразования с помощью техники SMARTER. В этом случае преподаватель оказывает помощь в расшифровке аббревиатуры, студенты подбирают примеры на каждую букву в аббревиатуре: S (specific) – конкретная цель. здоровье, учеба, общение с друзьями. Как ее достичь? Студенты самораскрываются через коллаж – целостного изображения путем компоновки отдельных фрагментов (рисунки, фотографии). При расшифровке буквы M (measurable) – измеримая цель: достичь выражения позитивных эмоций; A (achievable) – достижимая цель: я могу общаться с друзьями, наладить с ними отношения; R (relevant) – значимая цель: я могу достичь успехов в учебе, могу корректировать свое здоровье; T (time-bounded) – ограниченная временем: я могу поправить свое психическое здоровье за месяц. Проведение подобной работы сказывается на результатах психического состояния студентов, повышает интерес к жизненным ценностям. У студентов появляется мотивация к их изучению, так как ценности и служат ориентиром их жизни: я могу поменять свои иррациональные установки, сформировать позитивное когнитивное утверждение.

Для закрепления позитивных психических состояний личности следует систематически применять способы саморегуляции. На первом этапе педагогического эксперимента нами были опрошены педагоги-психологи первого года обучения. Было установлено, что часть студентов имеет представление о методах самовнушения и релаксации (22 %), однако большинство респондентов лишь понаслышке знают об этих способах профилактики психического состояния или не имеют представления о

них. Поэтому эффективным представляется нам метод саморегуляции, предложенный В. В. Богачковым, понимающим под матрицей систему, представленную в уме каждого человека набором мировоззренческих шаблонов (самоидентификация, убеждения, ценности, цели, желания, потребности, поведение, деятельность, действие) [14]. Эти шаблоны относятся автором к когнитивно-матричным элементам. Из них и формируются когнитивно-матричные блоки модели: 1) концептуальный, содержащий самоидентификацию, убеждения и ценности; 2) стратегический когнитивно-матричный блок, состоящий из цели, желания, потребности; 3) тактический когнитивно-матричный блок, включающий в себя поведение, деятельность и действие.

Рассмотрим, как можно использовать эти когнитивно-матричные психические блоки в процессе саморегуляции студентами своих убеждений, эмоционального состояния и поведения. Для этого студенты должны помнить, что каждая модель когнитивной матрицы состоит из различных сочетаний противоречивых матричных элементов, формирующих то или иное состояние человека. Допустим, сочетание элементов матрицы способствует формированию стрессового состояния вследствие появления у студента иррациональных убеждений. В таком случае студент старается на первом уровне саморегуляции увидеть и осознать противоречия в своем мышлении, заключающиеся в формировании негативных убеждений, используя метод опровержения негативных мыслей, а также метод самовнушения, направленный на усвоение позитивных мыслей при помощи формулировок таких, как «я должен настроить себя на формирование рациональных убеждений», «именно они окажут содействие устранению стресса», «именно рациональные мысли позволят наполнить мой день радостными событиями». Затем обучаемый на основе осознания вредности иррациональных убеждений и полезности формирования позитивных мыслей устраняет противоречия, осознает несовместимость их на уровне сознания. В этом случае в его сознании переосмысливаются негативные взгляды и убеждения. Затем эти негативные убеждения, мысли о себе, о других когнитивно переструктурируются, анализируются и оцениваются. Делается вывод о том, что эти мысли основаны на предубеждениях. После переосмысления и переконструирования студент может практиковать новые позитивные мысли и убеждения в своей жизнедеятельности, закрепить их в сознании.

На следующем уровне саморегуляции также осознается противоречие в эмоциональном состоянии студентов (тревожности, страха, агрессии в отношениях с другими, эмоциональных переживаний). Обучаемый должен осознать, что ему следует перейти на более высокий уровень сознания,

воссоздать модели положительной эмоции, принять эти модели при помощи методов саморегуляции. Для этого можно использовать следующие приемы: ведение «дневника поведения», самовознаграждение (когда удастся достичь поставленной цели), релаксация с помощью самовнушения, внутренняя вербализация для саморегуляции поведения. Как видим, саморегуляция студентов педагогов-психологов при помощи когнитивно-матричных блоков в сочетании с психическими методами оказывается эффективным при устранении тревожных состояний и эмоциональной неустойчивости.

На контрольном третьем этапе эксперимента подводятся итоги. Сравнение данных, полученных в результате психосоциологического опроса по эмоциональному выгоранию студентов, будущих педагогов-психологов, и результатов, формирующего эксперимента по проведенному тестированию, показывает, что имеются определенные сдвиги в улучшении эмоционального состояния испытуемых, указано в таблице 4.

Таблица 5 – Сравнение данных констатирующего и формирующего этапов педагогического эксперимента

Респонденты	Количество	Результаты констатирующего эксперимента по эмоциональному выгоранию	Результаты формирующего эксперимента по эмоциональному выгоранию
Студенты 1-го курса педагоги-психологи	60	61 балл (73,2 %)	48 баллов (52.5 %)

Выводы

Исследование способов саморегуляции эмоционального выгорания студентов педагогов-психологов первого курса показывает, что в процессе обучения в вузе представители будущей помогающей профессии могут испытывать тревожность, напряжение, стрессы и состояния вплоть до эмоционального выгорания.

Изучение эмоционального выгорания студентов, будущих педагогов-психологов осуществлялось на основе педагогического эксперимента, во время которого проводился психосоциологический опрос при помощи анкетирования социальных групп студентов первого курса. В результате эксперимента было установлено, что эмоциональное состояние студентов, будущих педагогов-психологов развивается на протяжении трех стадий и достигает значительного уровня. Снижение уровня эмоционального выгорания достигается на формирующем уровне путем использования

методов когнитивно-поведенческой терапии, как РЭПТ (способствует преодолению стресса при перфекционизме, оказывает содействие при опровержении иррациональных убеждений), КПАТ (технология, объединяющая идеи искусства с когнитивно-поведенческой терапией).

Для саморегуляции эмоционального выгорания студентов также использовался комбинированный метод когнитивно-матричной терапии и психических приемов саморегуляции. Этот метод называется когнитивно-матричной саморегуляцией. Он основан на трех когнитивных матрицах, составляющих концептуальный, стратегический, тактический блоки и состоящий из противоречащих мыслей и эмоций. Студент резюмирует свое поведение, осознавая противоречие и закрепляя в сознании.

Исследование имеет элементы новизны: 1) выявление стадий эмоционального выгорания студентов осуществлялось экспериментальным путем и последующей статистической обработкой результатов; 2) использованы комбинированные методы саморегуляции.

Список использованных источников

1 **Водопьянова, Н., Старченкова, Е.** Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. 3-е изд., испр. и доп. Практическое пособие. – Litres, 2017. – 343 с.

2 **Бойко, В. В.** Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. – СПб., 2009. – С. 99–105.

3 **Кондратенко, И. В.** Эмоциональное выгорание у студентов помогающих профессий //Помогающие профессии: научное обоснование и инновационные технологии. – 2016. – С. 353–356.

4 **Maslach, C., Leiter, M. P.** The truth about: How organization cause personal stress and what to do about it. – San Francisco : Jossey-Boss Publishers, 1997. – 186 p.

5 **Meriläinen, M.** Factors affecting study-related burnout among Finnish university students: teaching-learning environment, achievement motivation and the meaning of life // Quality in Higher Education. – 2014. – Vol. 20. – №. 3. – P. 309–329.

6 **Meriläinen, M., Kuittinen, M.** The relation between Finnish university students' perceived level of study-related burnout, perceptions of the teaching-learning environment and perceived achievement motivation //Pastoral Care in Education. – 2014. – Vol. 32. – №. 3. – P. 186–196.

7 **Баляев, С. И.** Взаимосвязь уровня эмоционального выгорания и личностных свойств у студентов / С. И. Баляев, Н. Н. Морозова, Т. Е. Ляпина

// Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – Т. 11. – № 4. [Электронный ресурс]. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/15PSMN423.pdf>

8 **Перикова, Е. И., Бызова, В. М., Ловягина, А. Е.** Психическая саморегуляция студентов в трудных жизненных ситуациях // Вестник Вятского государственного университета. – 2019. – №. 2. – С. 99–106.

9 **Garnefski, N., Kraaij, V.** The cognitive emotion regulation questionnaire // European journal of psychological assessment. – 2007. – Vol. 23. – №. 3. – P. 141-149. – <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>

10 **Хуршид, Х., Муштак, Р., Рауф, У., Анвар, Н., Аббас, К., Альджхан, С., Рамзан, З., Шахзади, М.** Когнитивно-поведенческая терапия академического выгорания, прокрастинации, самодеструктивного поведения и тревожности перед экзаменами у подростков: рандомизированное контролируемое исследование // BMC Psychology. – 2025. – Т. 13. – № 94. – <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02371-2>

11 **Чиркова, Е. В.** Диагностика уровня эмоционального выгорания будущих работников социальной сферы (по методике ВВ Бойко) // Коммуникации в информационном обществе: проблемы и возможности. – 2017. – №. 1. – С. 241–246.

12 **Моросанова, В. И.** Психология саморегуляции. – М : Нестор-История, 2012. – 519 с.

13 **Галигабаров, П. В.** Прояснение ценностей и их реализации в конкретных действиях в рамках когнитивно-поведенческой арт-терапии, интегрированной с коучингом // X Международный Форум Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии CBTFORUM. Сб. науч. ст. – СПб.: Междунар. ин-т развития когнитивно-поведенч. психотерапии, 2024. – С. 29–33.

14 **Богачков, В. В.** Метод когнитивно-матричной саморегуляции в контексте профилактики аддиктивного поведения, реабилитации и ресоциализации лиц с зависимым поведением // Современная наука: опыт, инновации, перспективы. Вызовы современному обществу и их решения. – 2016. – С. 23–28.

References

1 **Vodopyanova, N. E., Starchenkova, E. A.** Sindrom vygoraniia. Diagnostika i profilaktika: prakticheskoe posobie. 3-e izd., ispr. i dop. [Burnout Syndrome. Diagnostics and Prevention: A Practical Guide. 3rd ed., rev. and enl.]. – Litres, 2017. – 343 p.

2 **Boiko, V. V.** Sindrom èmotsional'nogo vygoraniia v professional'nom obshchenii [Emotional Burnout Syndrome in Professional Communication]. – SPb., 2009. – P. 99–105.

3 **Kondratenko, I. V.** Èmotsional'noe vygoranie u studentov pomagaiushchikh professii [Emotional Burnout among Students of Helping Professions] // Pomogaiushchie professii: nauchnoe obosnovanie i innovatsionnye tekhnologii [Helping Professions: Scientific Rationale and Innovative Technologies]. – 2016. – P. 353–356.

4 **Maslach, C., Leiter, M. P.** The Truth About: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. – San Francisco: Jossey-Boss Publishers, 1997. – 186 p.

5 Meriläinen, M. Factors Affecting Study-Related Burnout Among Finnish University Students: Teaching-Learning Environment, Achievement Motivation and the Meaning of Life // Quality in Higher Education. – 2014. – Vol. 20, No. 3. – P. 309–329.

6 **Meriläinen, M., Kuittinen, M.** The Relation Between Finnish University Students' Perceived Level of Study-Related Burnout, Perceptions of the Teaching–Learning Environment and Perceived Achievement Motivation // Pastoral Care in Education. – 2014. – Vol. 32, No. 3. – P. 186–196.

7 **Baliaev, S. I., Morozova, N. N., Liapina, T. E.** Vzaimosviaz' urovnia èmotsional'nogo vygoraniia i lichnostnykh svoistv u studentov [Relationship Between Emotional Burnout Level and Personality Traits in Students] // Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya [World of Science. Pedagogy and Psychology]. – 2023. – Vol. 11, No. 4. [Electronic resource]. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/15PSMN423.pdf>

8 **Perikova, E. I., Byzova, V. M., Loviagina, A. E.** Psikhicheskaiia samoregulatsiia studentov v trudnykh zhiznennykh situatsiiakh [Mental Self-Regulation of Students in Difficult Life Situations] // Vestnik Viatskogo gosudarstvennogo universiteta [Bulletin of Vyatka State University]. – 2019. – No. 2. – P. 99–106.

9 **Garnefski, N., Kraaij, V.** The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire // European Journal of Psychological Assessment. – 2007. – Vol. 23, No. 3. – P. 141–149. – <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>

10 **Khurshid, H., Mushtaq, R., Rauf, U., Anwar, N., Abbas, K., Aldjhani, S., Ramzan, Z., Shahzadi, M.** Kognitivno-povedencheskaia terapiia akademicheskogo vygoraniia, prokrastinatsii, samodestrukativnogo povedeniia i trevozhnosti pered ekzamenami u podrostkov: randomizirovannoe kontroliruemoe issledovanie [Cognitive-Behavioral Therapy for Academic Burnout, Procrastination, Self-Destructive Behavior and Exam Anxiety in Adolescents: A Randomized Controlled

Trial] // BMC Psychology. – 2025. – Vol. 13, No. 94. – <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02371-2>

11 **Chirkova, E. V.** Diagnostika urovnia èmotsional'nogo vygoraniia budushchikh rabotnikov sotsial'noï sfery (po metodike V. V. Boiko) [Diagnostics of Emotional Burnout Level in Future Social Workers (Based on V. V. Boiko's Method)] // Kommunikatsii v informatsionnom obshchestve: problemy i vozmozhnosti [Communications in the Information Society: Problems and Opportunities]. – 2017. – No. 1. – P. 241–246.

12 **Morosanova, V. I.** Psikhologiya samoregulatsii [Psychology of Self-Regulation]. – Moscow : Nestor-Istoriia, 2012. – 519 p.

13 **Galigabarov, P. V.** Proiasnenie tsennosti i ikh realizatsii v konkretnykh deistviakh v ramkakh kognitivno-povedencheskoï art-terapii, integrirovannoï s kouchingom [Clarifying Values and Their Implementation in Specific Actions Within Cognitive-Behavioral Art Therapy Integrated With Coaching] // X Mezhdunarodnyï forum Assotsiatsii kognitivno-povedencheskoï psikhoterapii CBTForum: sb. nauch. st. [10th International Forum of the Association for Cognitive-Behavioral Therapy: Collected Scientific Papers]. – SPb.: Mezhdunar. in-t razvitiia kognitivno-povedench. psikhoterapii, 2024. – P. 29–33.

14 **Bogachkov, V. V.** Metod kognitivno-matrichnoï samoregulatsii v kontekste profilaktiki addiktivnogo povedeniia, reabilitatsii i resotsializatsii lits s zavisimym povedeniem [Method of Cognitive-Matrix Self-Regulation in the Context of Addiction Prevention, Rehabilitation and Resocialization of Individuals With Addictive Behavior] // Sovremennaiia nauka: opyt, innovatsii, perspektivy. Vyzovy sovremennomu obshchestvu i ikh resheniia [Modern Science: Experience, Innovations, Perspectives. Challenges to Modern Society and Their Solutions]. – 2016. – P. 23–28.

Поступило в редакцию 28.07.25.

Поступило с исправлениями 07.04.26.

Принято в печать 03.08.26.

*Ж. К. Ақшалава¹, Г. Т. Уразбаева², *М. Ж. Тусунбекова³*

^{1,2,3}Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті,

Қазақстан Республикасы, Астана қ.

28.07.25 ж. баспаға түсті.

07.04.26 ж. түзетулерімен түсті.

03.08.26 ж. басып шығаруға қабылданды.

БОЛАШАҚ ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГТАРДЫҢ ЭМОЦИОНАЛДЫҚ КҮЙІП КЕТУІН КОГНИТИВТІ-МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫҚ ТЕРАПИЯ ӘДІСІ АРҚЫЛЫ ӨЗІН-ӨЗІ РЕТТЕУ

Мақалада психолог-студенттердің эмоционалдық күйіп кетуін когнитивті-мінез-құлықтық терапия арқылы өзін-өзі реттеу мәселесіне назар аударылады. Қазіргі таңда жас ұрпақтың психикалық денсаулығы заманауи әлемнің өзекті мәселелерінің біріне айналып отыр. Психолог-студенттердің эмоционалдық күйіп кету синдромына деген қызығушылық осы жастар тобының белгілі бір объективті және субъективті себептерге байланысты ішкі және сыртқы қақтығыстарды бастан кешіретіндігімен түсіндіріледі. Бұл адамдармен үнемі өзара әрекеттесу мен қарым-қатынасты талап ететін психолог мамандығының ерекшеліктерімен ғана емес, сонымен қатар нормативтік емес дағдарыстармен, мазасыздықпен, уайымның күшеюімен, студенттік ортаға бейімделумен, өзара қарым-қатынастармен, оқу жүктемесінің артуымен және стрестік жағдаяттармен де байланысты. Зерттеудің мақсаты – психолог-студенттердің эмоционалдық күйіп кету феноменін қарастыру, білім алушылардағы осы психикалық күйдің себептерін анықтау және сипаттау, когнитивті-мінез-құлықтық терапия әдістері арқылы студенттердің мінез-құлқын өзін-өзі реттеу тәсілдерін зерделеу. Зерттеу барысында келесі әдістер қолданылды: педагогикалық эксперимент, психоәлеуметтанулық сауалнама, когнитивті-мінез-құлықтық терапия әдістері (КПАТ, РЭПТ), когнитивті-матрицалық блоктар арқылы студенттердің психикалық күйін өзін-өзі реттеу әдістері. Зерттеу нәтижесінде бірінші оқу жылындағы психолог-студенттердің эмоционалдық сарқылу дамуының үш фазасы бойында эмоционалдық күйіп кетуге ұшырайтыны анықталды. Бұл фазалар орташа арифметикалық көрсеткіштері бойынша бірдей емес. Когнитивті-мінез-құлықтық терапия әдістері (КПАТ, РЭПТ) мен студенттердің психикалық күйін өзін-өзі реттеу тәсілдері білім алушылардың эмоционалдық тепе-теңдігін қалпына келтіруге ықпал ететіні көрсетілді. Зерттеудің жаңалығы психолог-студенттер әлеуметтік тобындағы эмоционалдық күйіп кету фазаларын зерттеу әрекетінде, көмек көрсету кәсіптері өкілдерінің эмоционалдық сарқылуының ерекше себептерін анықтауда, когнитивті-мінез-құлықтық терапия әдістерін қолдануда, сондай-ақ КМТ әдістемесі

мен өзін-өзі реттеу тәсілдерін болашақ психологтардың кәсіби ерекшелігіне бейімдеуде.

Кілтті сөздер: эмоционалдық тұрақтылық, педагог-студенттер, эмоционалдық интеллект, кәсіби жанұшықтық, өзін-реттеу.

Zh. K. Akshalova¹, G. T. Urazbayeva², *M. Zh. Tussupbekova³

^{1,2,3}L. N. Gumilyov Eurasian National University,

Republic of Kazakhstan, Astana.

Received 28.07.25.

Received in revised form 07.04.26.

Accepted for publication 03.08.26.

SELF-REGULATION OF EMOTIONAL BURNOUT OF FUTURE TEACHER-PSYCHOLOGISTS USING THE METHOD OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY

The article focuses on the self-regulation of emotional burnout among psychology students through the use of cognitive-behavioral therapy (CBT). Today, the mental health of the younger generation has become one of the most pressing issues in the modern world. The interest in emotional burnout syndrome among psychology students stems from their experience of both internal and external conflicts caused by various objective and subjective factors. This is related not only to the specific nature of their future profession – which requires constant interaction and communication with others – but also to non-normative crises, anxiety, the need to adapt to the student environment, increasing academic pressure, and other stress-inducing situations. The aim of this study is to explore the phenomenon of emotional burnout in psychology students, to identify and describe the causes of their mental state, and to investigate self-regulation strategies using methods of cognitive-behavioral therapy. The following methods were used in the course of the research: a pedagogical experiment, a psychosociological survey, and CBT-based techniques (including CBAT and REBT). Methods for the self-regulation of students' mental states, such as cognitive-matrix blocks, were also applied. These tools contribute to restoring students' emotional balance and fostering positive attitudes. The research yielded the following results: it was found that first-year psychology students experience emotional burnout during all three phases of emotional exhaustion development. These phases were assessed as being above the normative level according to the arithmetic mean. It was demonstrated

that the application of CBT methods (CBAT, REBT) and self-regulation techniques supports the restoration of students' emotional well-being. The innovation of this study lies in its examination of the phases of emotional burnout within a specific social group – psychology students. It identifies key causes of emotional exhaustion in representatives of helping professions and attempts to apply and adapt CBT techniques and self-regulation strategies to the professional characteristics of future psychologists.

Keywords: psychology students, pedagogical experiment, psychosociological survey, cognitive-behavioral emotional therapy, cognitive-behavioral and art therapy, cognitive matrix blocks, emotional burnout, self-regulation.

Теруге 03.08.2026 ж. жіберілді. Басуға 14.09.2026 ж. қол қойылды.

Электронды баспа

6,45 МБ

Шартты баспа табағы 49,9

Компьютерде беттеген З. Ж. Шокубаева

Корректорлар: А. Р. Омарова, Д. А. Қожас

Тапсырыс № 4597

Сдано в набор 03.08.2026 г. Подписано в печать 14.09.2026 г.

Электронное издание

6,45 МБ, Усл.п.л. 49,9.

Компьютерная верстка З. Ж. Шокубаева

Корректоры: А. Р. Омарова, Д. А. Қожас

Заказ № 4597

«Toraighyrov University» баспасынан басылып шығарылған

Торайғыров университеті

140008, Павлодар қ., Ломов к., 64, 133 каб.

«Toraighyrov University» баспасы

Торайғыров университеті

140008, Павлодар қ., Ломов к., 64, 133 каб.

8 (7182) 67-36-69

e-mail: kereku@tou.edu.kz

www.pedagogic-vestnik.tou.edu.kz