

## МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ИСТОЩЕНИИ СТУДЕНТОВ-ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ СТАРШИХ КУРСОВ

Акишалова Ж.К.<sup>1,\*</sup> , Уразбаева Г.Т.<sup>1</sup> , Шунишина Ш.М.<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева,  
Республика Казахстан, г. Астана

<sup>2</sup>Национальная академия образования имени Ы. Алтынсарина,  
Республика Казахстан, г. Астана

\*e-mail: [897zhanna@mail.ru](mailto:897zhanna@mail.ru), [urazbayeva\\_gt@enu.kz](mailto:urazbayeva_gt@enu.kz), [sholpan200264@mail.ru](mailto:sholpan200264@mail.ru)

*Аннотация.* В статье рассматривается проблема взаимосвязи эмоционального истощения и личностных свойств студентов-педагогов-психологов старших курсов вуза. Анализируются сложившиеся теоретические подходы к изучению феномена эмоционального истощения в зарубежной и отечественной психологической литературе. Особое внимание уделяется специфике проявления и факторам формирования данного психического состояния у студентов в связи с тревожностью, переживаниями по поводу недостаточности уровня профессиональной подготовленности к будущей деятельности педагога-психолога: тревожностью по поводу недостаточной сформированности профессионального самосознания, слабой компетентности в особенностях «помогающей профессии», профессионального стресса из-за неидентичности со специалистами-психологами, несформированности социальных навыков работы с людьми, отсутствия умений проявлять эмпатию к другим, проявлять знание просоциальных норм поведения. Все эти причины могут способствовать возникновению психических состояний (стресса, кризиса вплоть до эмоционального истощения и эмоционального выгорания). Поэтому целью нашей статьи является исследование психологических характеристик личности студентов-педагогов-психологов и уровня их эмоционального выгорания, а также описание методики использования методов саморегуляции когнитивно-поведенческой терапии.

В работе анализируются психологические механизмы развития эмоционального истощения у будущих специалистов помогающих профессий, а также когнитивные искажения, усиливающие стрессовые реакции (катастрофизация, сверхобобщение, персонализация, завышенные требования к себе).

Обосновывается целесообразность применения методов саморегуляции, направленных на стабилизацию эмоционального состояния, снижение уровня тревожности и восстановление психических ресурсов. К числу эффективных средств отнесены дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация, элементы майндфулнесс-практик, ведение рефлексивного дневника и развитие навыков осознанной эмоциональной регуляции.

Отдельный раздел посвящён возможностям когнитивно-поведенческой терапии в работе с эмоциональным истощением. Подчёркивается значимость сочетания когнитивных техник с поведенческими экспериментами и тренировкой стрессоустойчивости. Сделан вывод о том, что систематическое применение методов саморегуляции в сочетании с техниками когнитивно-поведенческой терапии способствует снижению выраженности эмоционального истощения, повышению профессиональной устойчивости и формированию психологической готовности к будущей профессиональной деятельности у студентов педагогов-психологов.

Методы исследования: педагогический эксперимент, метод корреляционного анализа Спирмена, метод оценки личностных характеристик студентов, когнитивно-поведенческая терапия, рационально-эмоциональная психотерапия, релаксация, метод обучения стратегиям саморегуляции, результаты: выявлена корреляция эмоционального выгорания с причинами и психическими состояниями испытуемых, осуществлена коррекция психического состояния студентов при помощи методов саморегуляции.

**Ключевые слова:** саморегуляция, эмоциональное истощение, когнитивно-поведенческая терапия, рационально-эмоциональная психотерапия, студенты-педагоги-психологи, корреляционный анализ.

### Введение

Эмоциональное выгорание и эмоциональное истощение студентов–психологов старших курсов вузов до сих пор еще недостаточно исследовано в научной литературе, хотя эти психические состояния являются одним из ведущих синдромов, часто встречающихся в учебно-профессиональной деятельности обучающихся по специальности «педагогика и психология» в учебных группах вузов. Синдром эмоционального выгорания по мнению казахстанских ученых Н.К. Смагулова, Т.Н. Лысаковой, А.А. Адильбековой, А.М. Евневич,

Н.В. Гитенис, П.С. Дмитриева и др. является профессиональным кризисом, который может проявляться в следующих состояниях: резистенция (неадекватное эмоциональное реагирование, редукция профессиональных обязанностей, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций), истощение (эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность – деперсонализация), напряжение (переживание психотравмирующих обстоятельств) [1] Будущей своей профессии студенты обучаются в стенах вузов, готовящих специалистов на теоретическом и практическом уровнях обучения. В процессе своего профессионального становления в стенах учебного заведения, студенты-преподаватели большей частью акцентируют внимание на усвоении теоретического материала, а практическая подготовка специалистов остается вне поля зрения. А между тем, характерной чертой психологии нового качества является ее практикоориентированность. Поэтому Н.Н. Нечаев отмечает, что «практика, понимаемая как процесс профессионализации студента, как вхождение в соответствующую среду профессиональной деятельности, должна, меняя свои формы, присутствовать с начала обучения». По мысли Н.Н. Нечаева, в процессе профессионального становления педагога-психолога выделяются три уровня: предметный, теоретический и практический. На предметном уровне формируются профессиональные установки, закладываются основы профессионального самосознания, вырабатывается профессиональная позиция педагога-психолога. На теоретическом уровне профессионализации усваиваются студентами основные педагогические и психологические категории, осваиваются необходимые знания, формируются ценности будущей профессии. На практическом этапе профессионализации предполагается развитие умений ставить и решать профессиональные задачи [2].

Как видим, в процессе профессионального обучения профессиональная подготовка студентов заключается не только в усвоении ими теоретических знаний, но и в формировании умений и навыков, необходимых в будущей деятельности профессионала, его личностных свойств. К ним относятся, во-первых, профессиональное самосознание, которое как считает А.Д. Барсукова, демонстрирует психолого-педагогические и организационные условия формирования профессионального самосознания студентов, характеризуя понимание как познание и самооценку профессионально важных качеств личности; во-вторых, профессиональная компетентность, понимаемая как интегральное образование личности, проявляющееся в ее знаниях, навыках, опыте, личностных свойствах, обуславливающих готовность индивида к выполнению профессиональной деятельности; в-третьих, профессионализация в процессе реализации деятельности педагога-психолога, состоящая в приобретении умений, навыков самоопределения в ценностно-смысловой сфере специалиста; в-четвертых, становление профессиональной позиции психолога связано с реализацией мотивации к будущей деятельности [3].

Анализ факторов, связанных с профессионализацией студентов, педагогов-психологов на старших курсах вузов показывает, что формирование профессионального самосознания студентов протекает с большими осложнениями, что связано с недостаточной разработкой теории профессионального самосознания, слабой изученностью ее стадий и механизмов развития. Особенности развития профессионального самосознания были рассмотрены в трудах К.А. Абульхановой-Славской, Е.А. Климова, А.К. Марковой. Установлено, что на этапе профессионального становления происходят изменения в структуре образа Я субъекта деятельности. Так, Е.Г. Ефремовым отмечено, что профессиональное самосознание студентов, формируемое в процессе обучения, проходит стадии изменения, кризиса и стабилизации [4]. Для формирования профессионального самосознания студентов необходимым представляется создание следующих условий: создание информационно-насыщенной среды; взаимодействия с носителями профессиональных норм, ценностей и моделей поведения в учебном процессе и при прохождении практик; укрепление субъектной позиции в учебной и профессиональной деятельности, повышение субъективной значимости профессии. Несоблюдение этих условий

развития профессионального самосознания у студентов ведет к эмоциональному дискомфорту, что проявляется у студентов на разных этапах становления профессионального самосознания: на ранних этапах развития такого сознания студенты уже осознают свои профессиональные способности, на последующих стадиях развития происходит коррекция представления о профессиональной деятельности, что ведет к изменениям профессионального образа себя, на последних стадиях формирования профессионального самосознания происходит снижение профессиональной самооценки, в представлениях о себе студенты могут выделять отдельные, а не профессионально важные качества. У ряда студентов может сформироваться профессиональная направленность деформированного характера. Я-центрация, стремление к овладению техникой манипулирования, позицией превосходства, проявлением низкого интереса к внутреннему миру другого человека [5]. На старших курсах значимость тех или иных критериев профессионального самосознания резко изменяется, что связано с такими факторами, как интерес к профессии, мотивация к профессиональной деятельности психолога, изменение ценностных установок, касающихся содержания профессии. По исследованиям В.С. Собкина и О.В. Ткаченко, на старших курсах резко увеличивается число тех студентов, кто отмечает «случайность» своего профессионального выбора. К выпускному курсу среди студентов–психологов на это указывает уже практически каждый четвертый, на рубеже третьего курса происходит своеобразный «кризис становления профессиональной позиции. Этот кризис связан с комплексом причин, среди которых наиболее существенными оказываются падение интереса к профессии и изменение в этот период ценностных установок, касающихся содержания профессии», связанных с человеком [6].

Недостаточен уровень сформированности профессиональной компетенции студентов старших курсов, включающей свою структуру не только психолого-педагогические знания, навыки и умения, но и психологические детерминанты просоциального поведения (содержательные, личностные) и динамические характеристики, определяющие направленность личности. Сюда же входят и социальные нормы (нормы социальной ответственности, нормы личности, нормы справедливости, нормы межличностного общения, основанные на принципах вежливости, релевантности, принципе кооперации и др.), развитость эмпатии и толерантного отношения к людям, стремление оказать им помощь и поддержку. Неспособность к проявлению коммуникативных способностей вызывает у студентов чувство раздражения к окружающим людям, партнерам по общению. Студенты теряют интерес к общению, могут редуцировать свои личностные достижения, падает уровень их самооценки, которая может проявиться в негативном оценивании самого себя, своих профессиональных достижений и успехов, что может проявиться в эмоциональном истощении. Н.Е. Водопьянова считает, что редукция личностных достижений–третья стадия эмоционального выгорания [7].

При профессионализации студентов–психологов также могут возникать проблемы, связанные с тенденцией к сознательному отказу от самореализации в качестве психолога. В.А.Фокин отмечает, что, хотя, первокурсники выражают желание стать профессиональными психологами, на третьем курсе некоторые студенты заявляют, что вероятнее всего не будут работать по этой специальности, среди пятикурсников таких «отказников» становится больше [8]. И это связано большей частью со сменой представлений о работе психолога. Причинами отказа от профессии психолога являются неудовлетворенность будущей профессией, так как психологи не получают высокую зарплату, что не удовлетворяет меркантильных потребностей некоторых студентов. Кроме того, студенты переживают, что профессиональных знаний, умений может оказаться недостаточно для решения профессиональных задач, возникающих в процессе будущей деятельности. Неудовлетворённость уровнем своей компетентности и профессионализации может также способствовать возникновению депрессии, стрессов. Е.Е. Алексеева утверждает, что эмоциональное выгорание студентов связано с возникновением

личностных проблем: неудовлетворенности собой, усилением проявления отрицательных эмоций, желанием сократить профессиональные обязанности, снижением эмпатического потенциала [9]. Кроме того, студенты, педагоги-психологи испытывают эмоциональный стресс на всем протяжении своей профессиональной подготовки, все чаще активизируются отрицательные эмоции – страх, гнев, уныние, которые пагубно влияют на психику. Студенты, не дающие выхода своим эмоциям, подвергаются изменениям своего мировосприятия, и это способствует появлению у них пессимизма, скептицизма, подавленности, агрессивности. Студенты-педагоги-психологи выпускных курсов могут подрабатывать или уже работают, поэтому имеют возможность соотнести содержание своего уровня профессионализации и компетентности с реальностью профессиональной деятельности.

Балансирование работы и учебы способствует появлению негативных изменений в эмоционально-личностной сфере. Они становятся менее эмоционально устойчивыми в связи с осознанием неполного соответствия своей профессиональной подготовки, требованиям профессиональной сферы. Р. Лазарус считает, что Jobstress – это напряженное состояние работника, которое возникает под влиянием эмоционально отрицательных факторов при выполнении профессиональной деятельности. Он возникает в результате несоответствия требования рабочей среды индивидуальным ресурсам работника [10]. Стресс может привести к деперсонализации, проявляемой в социально-профессиональной сфере. По словам Габриэлы-Лакрамиоари Дрегич и Аны-Марии Казан, деперсонализация проявляется к склонности относиться к людям как к объектам, не интересоваться тем, что с ними происходит, в отсутствии желания общаться, сопровождающемся невежественным поведением [11]. Все эти факторы: неудовлетворенность недостаточным уровнем профессионального самосознания, невысокий уровень знаний о профессиональных качествах и свойствах, присущих будущим психологам, потеря мотивации к будущей профессии, слабый уровень профессионализации, неудовлетворенность своей работой в качестве психолога в процессе профессиональной деятельности могут привести к эмоциональному выгоранию. К. Маслач считает, что эмоциональное выгорание развивается на протяжении трех стадий развития: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личностных достижений [12]. В.В. Бойко также считает, что эмоциональное выгорание развивается постепенно, в течение трех этапов, однако стадии его другие, нежели у К.Маслач, а именно: фаза напряжения (первый этап), фаза резистенции (второй этап), фаза эмоционального выгорания (третий этап) [13].

В нашем исследовании акцентируется внимание на проблеме эмоционального выгорания студентов, педагогов-психологов старших курсов, испытывающих различные психико-эмоциональные состояния в связи с неудовлетворенностью, состоянием своей профессионализации, а также из-за несоответствия требованиям психологической среды на работе. Кроме того, рассматриваются в ней вопросы профилактики выгорания: к ним относятся: когнитивно-поведенческая терапия (КТП), рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ) и саморегуляция. Под саморегуляцией понимается механизм целесообразной коррекции активности в движении от менее благоприятных и более благоприятным результатам.

Известно, что выгорание происходит внезапно и проходит 4 стадии развития: первая стадия показывает, что человек на этом этапе является самодостаточной личностью, имеет нереалистичные и идеалистические ожидания, и высокий уровень удовлетворенности работой. Вторая стадия связана с рутинностью деятельности человека, когда начинает снижаться уровень удовлетворенности работой, постепенно исчезает интерес и активность при выполнении заданий. В третьей стадии начинают наблюдаться агрессивные или регрессивные формы поведения человека, он бунтует, испытывает отвращение, становится беспомощным, неуверенным. На четвертой стадии выгорания человек испытывает отсутствие мотивации к достижениям или изменениям, начинает ощущать социальную изоляцию, появляется чувство беспомощности, слабости и разочарования [14].

Методы саморегуляции по Т.Г. Волковой представлены следующими характеристиками: 1) сосредоточение внимания на объектах и мыслительных действиях, не связанных со стрессовыми ситуациями; 2) мотивационно-волевые техники: самоубеждение, самоприказ, самоуспокоение [5].

К когнитивно-поведенческой терапии с целью устранения эмоционального выгорания относятся также метод когнитивного реструктурирования, суть которого заключается в том, чтобы изменить наши мысли и убрать негативные убеждения и установки [15]. Для саморегуляции поведения используются также приемы когнитивно-поведенческой психотерапии (КПП, Д.С. Бек), когнитивно-эмоциональной терапии (РЭП, А. Эллис, У. Драйден), когнитивно-поведенческий тренинг (КПТ, П.А. Серебрякова).

Научной новизной данного исследования является уточнение структуры эмоционального выгорания студентов педагогов-психологов в условиях сочетания консультативной деятельности с учебной и практической работой в школе.

В связи с необходимостью решения в исследовании поставленных проблем, целью статьи является изучение стадий развития эмоционального выгорания студентов-педагогов-психологов старших курсов и рассмотрение методов профилактики данного психоэмоционального состояния. Для достижения поставленной цели предполагается решение следующих задач: 1) выявить основные причины эмоционального выгорания студентов-педагогов-психологов при помощи эмпирических методов; 2) выяснить виды используемых студентами методов саморегуляции; 3) описать методику коррекции эмоционального выгорания студентов с помощью методов саморегуляции, когнитивно-поведенческой терапии, рационально-эмоциональной терапии.

#### **Основные положения**

Положение первое связано с необходимостью выявления причин эмоционального выгорания студентов-педагогов-психологов старших курсов. К ним относятся: недостаточная степень развитости профессионального самосознания, изменение значимости его критериев, что проявляется в потере мотивации к профессии, в формировании профессиональной направленности деформированного характера, в несформированности на высоком уровне профессиональной компетентности, слабой подготовкой к будущей профессией. Все это приводит студентов к стрессу, к кризисным состояниям. Причины, приводящие к выгоранию, выявлены на первом этапе педагогического эксперимента.

Положение второе о стадиях эмоционального истощения студентов-педагогов-психологов старших курсов. Нами рассмотрены стадии эмоционального выгорания студентов на старших курсах, основными причинами такого выгорания являются развитие психических состояний подавленности, тревоги, кризиса (фаза напряжения), депрессии, неудовлетворенности, отказа от профессии (фаза деперсонализации), редукция собственных достижений, стресс (эмоциональное истощение). Метод корреляционного анализа позволяет выявить соотнесенность причин и психических состояний с эмоциональным выгоранием.

Третье положение связано с необходимостью коррекции психоэмоционального состояния студентов, для чего привлекаются нами методы когнитивно-поведенческой терапии, рационально-эмоциональной психотерапии, методы саморегуляции, применяемые в процессе формирующего эксперимента с целью улучшения психоэмоционального состояния обучаемых. Данное положение опирается на теории А.Бека, А. Эллиса о том, что коррекция представлений, вызывающих болезненные эмоции, возможна при знакомстве с техниками исправления иррациональных суждений, реализаций новых вариантов мышления. Знакомство с методами саморегуляции также оказывает содействие в преодолении эмоционального выгорания.

#### **Материалы и методы**

Методология исследования – междисциплинарная, опирается на металогическую интегративную парадигму. Согласно ей, для исследования сложного объекта привлекаются

знания и методы различных наук. Нами, для изучения эмоционального выгорания студентов-педагогов-психологов старших курсов и коррекции ее путем саморегуляции и применения когнитивно-поведенческой терапии, используются знания из психологии, педагогики, когнитивной психологии, социальной психологии. К применяемым методам относятся: 1) эмпирические (педагогический эксперимент), метод корреляционного анализа Спирмена, метод оценки личностных характеристик студентов с использованием опросника, «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, теоретические: когнитивно-поведенческая психотерапия (КПП), рационально-эмоциональная психотерапия, метод когнитивного переструктурирования, релаксация, метод обучения стратегиям саморегуляции [16].

### **Результаты**

Для выявления сведений о стадиях эмоционального выгорания студентов-педагогов-психологов старших курсов и о применяемых методах саморегуляции нами был проведен педагогический эксперимент, проводимый на протяжении трех этапов (первый этап – констатирующий; второй этап – формирующий; третий этап – контрольный). Базой для проведения эксперимента стал университет «Туран-Астана» (Казахстан). В проведении эксперимента приняло участие 60 человек (студентов выпускного курса, из них девушек было 40, юношей 20), в возрасте 20-21 года. Было задано респондентам шесть вопросов, касающихся их подготовленности к будущей профессиональной среде, в которую попали, будучи на практике или на работе. Испытуемыми были заданы вопросы закрытого типа, предлагающие сделать выбор лишь из числа предусмотренных вариантов ответа, см. таблицу 1.

Таблица 1 – Фазы эмоционального выгорания студентов-педагогов-психологов старших курсов

№ п/п	Вопросы закрытого типа	Фаза напряжения			Фаза деперсонализации			Фаза эмоционального истощения					
		подавленность	тревога	кризис, некомпетентность	депрессия, неидентичность	неудовлетворенность	Отказ от профессии	Редукция своих достижений	стресс	Эмоциональное истощение			
		д	н	д	н	д	н	д	н	д	н	д	н
1	Ощущаете ли Вы тревогу по поводу несформированности профессионального сознания. В чем ее особенности: А)имеются ли у Вас профессиональные способности?			+									
	Б)сформировали ли Вы образ профессионала												
	В)испытываете ли Вы подавленность от неосознания себя как будущего профессионала?	+											
	Г)не испытываете ли тревогу по поводу мотивации?			+									
	Д) имеется ли у Вас мотивация к выбору профессии психолога			+					+				





На втором этапе педагогического эксперимента (формирующем) проводилась среди студентов работа по саморегуляции психического состояния студентов и коррекции состояния эмоционального выгорания, в первую очередь, методами когнитивно-поведенческой психотерапии. Согласно А. Беку, закономерности мыслительной деятельности человека определяются присущими ему когнитивными схемами, нуждающимися в переработке. Целью когнитивной терапии по А. Беку является коррекция представлений, вызывающих болезненные эмоции. Студентов знакомят с техникой исправления ошибочных суждений, дают представления о том, как можно исправить ошибочные суждения [17]. Новые варианты мышления закрепляются в ходе ролевых игр (специальных тренировок). Так, негативные мысли о неспособности стать хорошим студентом-педагогом-психологом с сформированным профессиональным сознанием, негативные убеждения о неспособности достигнуть профессиональной идентичности меняются на позитивные. Согласно стратегии, студент, в недостаточной степени овладевший профессиональными знаниями и навыками общения, боится выглядеть смешно в профессиональной среде, боится критики со стороны будущих коллег, преподаватель должен показать студенту, что его суждения неверны, см. диалог:

*Студент: я работаю, совмещаю учебу с работой, но я не могу нормально общаться с коллегами, все, боюсь, что у меня недостаточно знаний, умений, я не дружелюбен, не могу найти общий язык с коллегами.*

*Преподаватель-психолог: Предположим, что вы не сумеете сработаться с коллегами, так как боитесь, что могут критиковать вас за слабые знания, отсутствие социомических навыков работы с людьми.*

*Студент: я этого не переживу.*

*Преподаватель-психолог: неужели вы от этого заболаете или умрете, вам надо, взять себя в руки, повысить уровень знаний, потренироваться в навыках общения с пациентами. Перемените свой образ мысли, отбросьте негативные суждения, свои иррациональные мысли, поменяйте их на позитивные, вроде этого: я пройду стажировку, буду повышать уровень знаний, сформирую свое профессиональное самосознание.*

*Студент: да, я преодолею эти черные мысли. Нахождение среди профессионалов побудило интерес к профессии. Я пополню запас знаний, научусь навыкам, выработаю умение общаться с людьми. У меня не будет такого ощущения, что я буду плохим студентом-педагогом-психологом, так как я буду консультироваться с психологами, практиковаться в профессиональной среде.*

Вторая стратегия, предлагаемая по П.А. Зайковским [18] – это переформулирование негативных мыслей на положительные. После консультации с преподавателем- психологом студент может переформулировать свои мысли: *я должен самоактуализироваться и выработать образ – Я буду педагогом-психологом, надо отбросить прочь свои сомнения по поводу своей будущей несостоятельности как психолога. Я добьюсь признания, потому что я верю в свои способности!*

Согласно А. Эллису рационально-эмоциональная психотерапия проводится вслед за восприятием внешнего воздействия, при этом осуществляется его мысленный анализ и лишь затем – эмоциональный ответ [19]. Согласно РЭП, эмоциональный отклик на ситуацию зависит от того, какие представления связаны с ней. Если информация воспринимается из внешнего мира, лишена жестких требований и прогнозов, то порождается состояние эмоциональной уравновешенности. Если же информация из внешнего мира основана на шаблонах и стереотипных убеждениях и верованиях, (иррациональные установки), то это приводит к развитию чрезмерных эмоциональных реакций и препятствует решению проблемы. В процессе РЭП выявляют иррациональные установки, меняют их на рациональные убеждения, рассмотрим в таблице 3 изменение иррациональных установок на рациональные.

Таблица 3 – Замена иррациональных установок на рациональные

1. Информация из внешнего мира, основанная на стереотипах, шаблонах	2. Иррациональные убеждения	3. Информация из внешнего мира, лишенная жестких требований	4. Рациональные убеждения
Каждый человек должен добиться успеха	Я должен быть лучше всех, добиться успеха	не следует стремиться к успеху	не обязательно добиваться успеха
Надо добиться успеха, чтоб люди завидовали	Я добьюсь знания профессионала, я должен стать им	Не обязательно стремиться к успеху, ты можешь хорошо трудиться	Я люблю свою профессию, возможно добьюсь успехов
Надо иметь не сто друзей, а сто рублей	Я должен быть богатым	Богатство не приносит счастья	Деньги не решают все, важна любовь
Богатых уважают, бедных не любят	Я должен достичь материального благополучия	Не обязательно иметь большие деньги, лучше иметь семью, друзей	Надо уметь быть счастливым, уважать друзей, быть компетентным

Метод когнитивного переструктурирования мыслей способствует изменению наших негативных мыслей на позитивные, например, вместо мысли *я не справлюсь с работой студента-педагога-психолога, так как не компетентен в данной области, студент может повторять себе* «Я сильный и способный, я преодолею трудности и добьюсь успехов в будущей профессиональной области». Вместо негативной мысли «все идет не так, как хочу я», студент может спросить себя: «Есть ли доказательства, подтверждающие это утверждение? У меня есть еще время, я наверстаю упущенное, буду упорно заниматься, преодолею в себе боязнь общения с людьми, заслужу уважение к себе, проявив себя как знающего и доброжелательного профессионала». Когнитивного переструктурирования негативных мыслей можно добиться и путем визуализации успеха. Для этого следует мысленно представить себя в роли успешного профессионала, добившегося достижения цели, следует повесить на стену коллажи с образами, фотографиями успешных людей.

Методы саморегуляции также оказывают содействие в преодолении эмоционального выгорания. Для этого надо знать основные методы: релаксация, обучение стратегиям саморегуляции, мотивационно-волевые техники и др. Рассмотрим такой метод саморегуляции, как ауторелаксация. Занятия таким видом релаксации способствует восстановлению равновесия механизмов гомеостаза, уменьшению тревожности студентов. К релаксационным техникам, обеспечивающим эмоциональное расслабление, относят аутогенную тренировку, прогрессивную мышечную релаксацию по Джекобсону. Релаксация – это расслабление. Техника релаксации направлена на снятие эмоционального напряжения. Рассмотрим упражнения по релаксации: «Дождь»- утренний аутотренинг. Ее цель -зарядится положительными эмоциями. Для этого надо сказать себе: *Я спокоен. Моя нервная система в полном порядке, все мои мышцы, мой организм приходят в действие. У меня замечательное настроение. Мой новый день, моя жизнь наполняются радостными впечатлениями* [5].

В процессе релаксации следует: 1) предложенные фразы отработать по несколько раз, концентрируясь на своих мыслях. 2) отработать реакционные упражнения, в течение недели.

Упражнение «Полный психический покой».

Надо входить в состояние «Полный психический покой», «Покой, как одеялом, укутывает меня». Подаются само приказы «отдых»; все мысли ушли; только покой; покой как мягкое одеяло укутывает меня; я совершенно спокоен; полный психический покой [5].

#### Метод систематической десенсибилизации.

Суть методики заключается в то, что человек, находясь в состоянии глубокой релаксации, представляет в воображении ситуации, вызывающие у него страх. Затем посредством углубления релаксации человек снимает возникающую тревогу. Эксперименты показывают, что после состояния релаксации тревога в воображении исчезнет, она больше не возникает в реальности. В процедуре выделяются три этапа: овладение методикой релаксации; составление иерархии ситуаций, приводящих к возникновению страха, депрессии; собственно, десенсибилизации.

#### Метод саморегуляции с помощью техники «якорения»

Якорь – это стимул, запускающий механизм формирования условного рефлекса. Якорь называют положительным, если он связан с положительными эмоциями, и отрицательным, если он способствует появлению отрицательных эмоций. Для этого надо выработать условный рефлекс на приятную или неприятную музыку: слышу приятную музыку (положительные эмоции), похоронная музыка (отрицательные эмоции).

#### Метод самовнушения.

Это ясное утверждение, что успех возможен, что вы проснулись не зря и новый день станет лучше, чем вчерашний. Слова, обращенные к себе, усиливают веру в то, что вы в состоянии достичь поставленных целей, указывают направление, в котором надо идти. Они заставляют ваш мозг сконцентрироваться и активно участвовать в достижении поставленной цели [5].

Для саморегуляции следует применять также тренинг по профилактике эмоционального выгорания. Для этого надо сделать упражнение «скрепки». Все студенты встают в круг. По кругу передается пачка скрепок. Ведущий разрешает взять столько скрепок, сколько нужно участникам. Когда скрепки разобраны, ведущий предлагает пересчитать из и назвать столько позитивных факторов из своей жизни, сколько у них в руках скрепок.

#### Упражнение «Удовольствие».

Участникам тренировки предлагают написать на листах бумаги пять видов деятельности, которые доставляют удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени доставления удовольствия. Указание на хобби и занятие им помогает забыть тревоги, приносит радость, развивает положительные эмоции.

Несмотря на существование большого объема научной литературы по проблеме методов саморегуляции до сих пор еще останется недостаточно изученными используемые студентами приемы саморегуляции, применяемые ими в разных жизненных ситуациях. Для выявления того, какие методы саморегуляции часто использовались ими, мы провели анкетирование студентов. Анкетирование проводилось на протяжении двух этапов. На первом этапе личностные характеристики студентов оценивались с помощью опросника стиль саморегуляции поведения В.И. Моросановой. На втором этапе анкетирование проводилось на методике А.Е. Ловягиной [20]. Анкета приемов саморегуляции. В данной анкете указывались такие приемы саморегуляции, как самовнушение, самоубеждение, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, физические упражнения. Студентами каждый прием саморегуляции оценивался по трем основаниям: 1) осведомленность о способе саморегуляции оценивались по шкале «ничего не знаю, не слышала»; 2) немного знаю, что-то слышала. Эффективность саморегуляции оценивалась по пятибалльной шкале статистическая обработка результатов исследования проводилась с использованием SPSS. Применялся дисперсионный вид анализа. В результате анкетирования было установлено, наиболее известными для студентов были такие приемы саморегуляции, самовнушение, самоанализ, самоубеждение, «медитация», «прием визуализации» см. таблицу 4.

Таблица 4 – Известные студентам приемы саморегуляции наиболее известные приемы саморегуляции

	осведомленность		использование		эффективность	
	М	Ст.отклон	М	Ст. отклон	М	Ст. отклон
самовнушение	1,58	0,56	2,85	1,48	2,89	1,53
самоанализ	1,65	0,55	3,47	1,49	2,96	1,69
самоубеждение	1,54	0,54	3,12	1,48	2,95	1,51
медитация	1,42	0,56	1,89	1,62	2,13	1,97
Приемы визуализации- представление приятной ситуации	1,59	0,44	0,67	0,27	0,75	0,23

Для определения уровня эмоциональной устойчивости студентов на этапе формирующего эксперимента был изменен также уровень эмоциональной устойчивости студентов выпускного курса. Для этого нами были, использованы результаты, полученные по фактору «С» методика многофакторного исследования личности Р Кеттела, и результаты, полученные по четвертой и одиннадцатой шкалам.

Методика FPJ позволяющие судить об эмоциональной устойчивости и развитии умений саморегуляции респондентов, см. таблице 5.

Таблица 5 – Уровень эмоциональной устойчивости студентов пятого курса

Шкалы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Фактор С	40		60
Шкала №4	35	43	22
Шкала №11	46		54

#### Выводы

Существующая система профессиональной подготовки показывает, что эмоциональное выгорание может возникнуть вследствие недостаточной степени профессионализации студентов. Результаты диагностики, проведенной по результатам анкетирования, свидетельствуют о достижении студентами старших курсов трех стадий выгорания: фаза напряжения, фаза деперсонализации, фаза эмоционального истощения.

Низкий уровень эмоциональной устойчивости студентов, педагогов – психологов объясняется недостаточным умением применений приемов саморегуляции.

Профилактика эмоционального выгорания студентов предполагает включение в программу профилактики приемы и методов саморегуляции.

Для обеспечения процесса эмоциональными выгорания следует проводить работу по формированию профессиональных умений студентов на ранних этапах обучения студентов, уделить особое внимание проведению семинаров, спецкурсов по формированию профессионального самосознания и профессионального уровня.

#### ЛИТЕРАТУРА:

- 1 Костенко А.А., Зубкова Н.С. Эмоционально-сфокусированное преодоление депрессии: когнитивное переструктурирование // Форум молодых ученых. – 2017. – № 5. – С. 1085–1089.
- 2 Нечаев Н.Н. Профессионализм как основа профессиональной мобильности: материалы к пятому заседанию методологического семинара (8 февраля 2005 г.) / Сборник материалов научного семинара. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов. – 2005. – 92 с.
- 3 Барсукова А.Д. Особенности формирования профессионального самосознания студентов: монография. – М.: Изд-во АСВ, 2009. – 168 с.
- 4 Ефремов Е.Г. Особенности формирования профессионального обучения (на примере студентов-психологов): автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2000. – 24 с.

- 5 Волкова Т.Г. Психология саморегуляции: практикум. – Барнаул: учебное пособие, 2014. – 86 с.
- 6 Собкин В.С., Ткаченко О.В. Становление профессиональной позиции психолога в процессе получения высшего образования // Национальный психологический журнал. – 2007. – № 1(2). – С. 21–26.
- 7 Водопьянова Н.Е. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении: монография. – СПб., 2009. – 278 с.
- 8 Фокин В.А. Об особенностях профессионализации студентов-психологов // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. – 2005. – № 2. – С. 33–44.
- 9 Алексеева Е.Е. Психофизиологические аспекты выгорания студентов педагогических и психологических специальностей // Знание. Понимание. Умение. – 2009. – № 3. – С. 211–214.
- 10 Folkman S., Lazarus R.S. Manual for the Ways of Coping Questionnaire: методическое пособие / руководство (manual). – Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988.
- 11 Dregić G.L., Cazan A.M. Burnout and maladjustment among employed students // *Frontiers in Psychology*. – 2022. – Vol. 13. – Article 890123. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.890123.
- 12 Maslach K.A. Multidimensional theory of burnout // *Theories of Organizational Stress*. – Oxford: Oxford University Press, 2000. – P. 68–85.
- 13 Модель эмоционального выгорания по В.В. Бойко // Международные научные исследования. – 2022. URL: <https://naukaip.ru/wp-content/uploads/2022/01/MK-1292.pdf>
- 14 Narmin Mir Jalalli. Comprehensive analysis of teacher emotional exhaustion at Khazar District High School using the Maslach Burnout Inventory. – 2024. – С. 148–163. DOI: 10.51249/hs.v4i03.2094
- 15 Ghasemi F. A randomized controlled trial of an adapted group cognitive-behavioral therapy for burned-out teachers // *Psychotherapy Research*. – 2022. – P. 494–507. DOI: 10.1080/10503307.2022.2131476
- 16 Bondarenko I.N., Fomina T.G., Morosanova V.I. Conscious Self-Regulation and Life Satisfaction as Resources for Professional Engagement and Burnout Prevention in Modern Teachers // *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*. – 2024. – Vol. 21(2). – P. 587–607. DOI: 10.22363/2313-1683-2024-21-2-587-607
- 17 Бек Дж.С. К специальному выпуску журнала, посвященному 100-летию юбилею А.Т. Бека // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – Т. 29. – № 3. – С. 5–7. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2021290301>
- 18 Зайковский П.А. Когнитивно-поведенческая психотерапия [Электронный ресурс]. URL: <https://www.b17.ru/articles/pavel/> (дата обращения: 24.02.2026).
- 19 Эллис Е.А. Профессиональное самосознание и профессиональная идентичность как системообразующий фактор развития интегральной индивидуальности студентов помогающих профессий // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2012. – № 4. – С. 169–174.
- 20 Ловягина А.Е. Теория и методы психической саморегуляции: монография. – СПб.: Скифия-Принт, 2020. – 144 с.

#### REFERENCES:

- 1 Kostenko A.A., Zubkova N.S. (2017). Emosionälno-sfokusirovannoe preodolenie depressii: kognitivnoe perestrukturirovanie [Emotion-focused coping with depression: cognitive restructuring]. *Forum molodyh uchenyh*, no. 5, pp. 1085–1089. (in Russian)
- 2 Nechaev N.N. (2005). Profesionalizm kak osnova profesionälnoi mobilnosti: materialy k pätomu zasedaniu metodologicheskogo seminara (8 fevralä 2005 g.) [Professionalism as the basis of professional mobility]. *Sbornik materialov nauchnogo seminara*. – M.: İssledovatel'ski sentr problem kachestva podgotovki spetsialistov, 92 p. (in Russian)
- 3 Barsukova A.D. (2009). Osobnosti formirovaniya profesionäl'nogo samosoznaniya studentov: monografiya [Features of the formation of professional self-awareness of students]. M.: İzd-vo ASV, 168 p. (in Russian)
- 4 Efremov E.G. (2000). Osobnosti formirovaniya profesionäl'nogo obucheniya (na primere studentov-psihologov): avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk (na primere studentov-psihologov): avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk (na primere studentov-psihologov) [Features of the formation of professional training (on the example of psychology students)]. M., 24 p. (in Russian)
- 5 Volkova T.G. (2014). Psihologia samoreguläsii: praktikum [Psychology of self-regulation]. Barnaul: uchebnoe posobie, 86 p. (in Russian)
- 6 Sobkin V.S., Tkachenko O.V. (2007). Stanovlenie profesionälnoi pozisii psihologa v prosese polucheniya vysshego obrazovaniya [Formation of the professional position of a psychologist in the process of higher education]. *Nasionälnyi psihologicheski jurnal*, no. 1(2), pp. 21–26. (in Russian)
- 7 Vodöpänova N.E. (2009). Sindrom emosionäl'nogo vygoraniya v profesionäl'nom obşenii: monografiya [Emotional burnout syndrome in professional communication]. SPb., 278 p. (in Russian)
- 8 Fokin V.A. (2005). Ob osobnostäh profesionalizatsii studentov-psihologov [On the peculiarities of professionalization of psychology students]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14. Psihologia*, no. 2, pp. 33–44. (in Russian)
- 9 Alekseeva E.E. (2009). Psihofiziologicheskie aspekty vygoraniya studentov pedagogicheskikh i psihologicheskikh spesiäl'nostei [Psychophysiological aspects of burnout among students of pedagogical and psychological specialties]. *Znanie. Ponimanie. Umenie*, no. 3, pp. 211–214. (in Russian)

- 10 Folkman S., Lazarus R.S. (1988). Manual for the Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- 11 Dregić G.L., Cazan A.M. (2022). Burnout and maladjustment among employed students. *Frontiers in Psychology*, vol. 13, article 890123. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.890123
- 12 Maslach K.A. (2000). Multidimensional theory of burnout. In: *Theories of Organizational Stress*. Oxford: Oxford University Press, pp. 68–85.
- 13 Boiko V.V. (2022). Model emosionálnogo vygorania [Model of emotional burnout]. *Mejdnarodnye nauchnye issledovaniya*. URL: <https://naukaip.ru/wp-content/uploads/2022/01/MK-1292.pdf> (in Russian)
- 14 Jalali N.M. (2024). Comprehensive analysis of teacher emotional exhaustion at Khazar District High School using the Maslach Burnout Inventory. pp. 148–163. DOI: 10.51249/hs.v4i03.2094
- 15 Ghasemi F. (2022). A randomized controlled trial of an adapted group cognitive-behavioral therapy for burned-out teachers. *Psychotherapy Research*, pp. 494–507. DOI: 10.1080/10503307.2022.2131476
- 16 Bondarenko I.N., Fomina T.G., Morosanova V.I. (2024). Conscious self-regulation and life satisfaction as resources for professional engagement and burnout prevention in modern teachers. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, vol. 21(2), pp. 587–607. DOI: 10.22363/2313-1683-2024-21-2-587-607
- 17 Bek J.S. (2021). K spetsial'nomu vypusku zhurnala, posvyashchennomu 100-letnemu yubileyu A.T. Beka [To the special issue of the journal dedicated to the 100th anniversary of A.T. Beck]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya*, vol. 29, no. 3, pp. 5–7. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2021290301> (in Russian)
- 18 Zaikovskii P.A. (2026). Kognitivno-povedencheskaia psihoterapiya [Cognitive behavioral psychotherapy]. URL: <https://www.b17.ru/articles/pavel/> (accessed: 24.02.2026) (in Russian)
- 19 Ellis E.A. (2012). Profesionálnoe samosoznanie i profesionálnaia identichnost' kak sistemoobrazuiushii faktor razvitiya integrálnoi individuálnosti studentov pomogaiushih professii [Professional self-consciousness and professional identity as a system-forming factor in the development of the integral individuality of helping professions students]. *Nauchnye problemy gumanitarnykh issledovaniy*, no. 4, pp. 169–174. (in Russian)
- 20 Lovägina A.E. (2020). Teoria i metody psicheskoi samoregulatsii: monografiya [Theory and methods of mental self-regulation]. SPb.: Skifia-Print, 144 p. (in Russian)

## **ЖОҒАРЫ КУРС СТУДЕНТТЕРІ – ПЕДАГОГТАР-ПСИХОЛОГТАРДЫҢ ЭМОЦИОНАЛДЫҚ ҚАЖУЫ КЕЗІНДЕГІ ӨЗІН-ӨЗІ РЕТТЕУ ӘДІСТЕРІ ЖӘНЕ КОГНИТИВТІ-МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫҚ ТЕРАПИЯ**

*Ж.К. Ақшалова<sup>1,\*</sup>, Г.Т. Уразбаева<sup>1</sup>, Ш.М. Шунишина<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Қазақстан Республикасы, Астана қ.*

<sup>2</sup>*Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы, Қазақстан Республикасы, Астана қ.*

*\*e-mail: 897zhanna@mail.ru, urazbayeva\_gt@enu.kz, sholpan200264@mail.ru*

*Аңдатпа. Мақалада жоғары оқу орнының студенттері – болашақ педагог-психологтардың эмоционалдық сарқылуы мен тұлғалық қасиеттері арасындағы өзара байланыс мәселесі қарастырылады. Шетелдік және отандық психологиялық әдебиеттерде эмоционалдық сарқылу феноменін зерттеудің қалыптасқан теориялық тәсілдері талданады.*

*Студенттердегі бұл психикалық жағдайдың көріну ерекшеліктері мен қалыптасу факторларына ерекше назар аударылады. Атап айтқанда, болашақ педагог-психологтың кәсіби қызметіне дайындық деңгейінің жеткіліксіздігіне байланысты мазасыздану мен уайымдаулар: кәсіби өзіндік сананың жеткілікті қалыптаспауы, «көмектесуші мамандықтың» ерекшеліктері бойынша құзыреттіліктің әлсіздігі, психолог-мамандармен өзін сәйкестендіре алмаудан туындайтын кәсіби стресс, адамдармен жұмыс істеудегі әлеуметтік дағдылардың жеткіліксіздігі, эмпатия таныта алмау, просоциалды мінез-құлық нормаларын меңгермеу сияқты факторлар қарастырылады. Аталған себептердің барлығы стресс, дағдарыс, эмоционалдық сарқылу мен эмоционалдық күйіп кету сияқты психикалық күйлердің пайда болуына ықпал етуі мүмкін.*

*Осыған байланысты мақаланың мақсаты – педагог-психолог студенттердің тұлғалық психологиялық сипаттамаларын және олардың эмоционалдық күйіп кету деңгейін зерттеу, сондай-ақ өзін-өзі реттеу әдістері мен когнитивті-мінез-құлықтық терапияны қолдану әдістемесін сипаттау.*

*Жұмыста көмектесуші мамандықтар болашақ мамандарында эмоционалдық сарқылуының даму психологиялық механизмдері, сондай-ақ стресс реакцияларын күшейтетін когнитивтік бұрмаланулар (катастрофизация, шамадан тыс жалпылау, персонализация, өзіне шамадан тыс талап қою) талданады.*

*Эмоционалдық жағдайды тұрақтандыруға, мазасыздық деңгейін төмендетуге және психикалық ресурстарды қалпына келтіруге бағытталған өзін-өзі реттеу әдістерін қолданудың орындылығы негізделеді. Тиімді құралдар ретінде тыныс алу жаттығулары, прогрессивті бұлшықет релаксациясы,*

майндфулнесс тәжірибесінің элементтері, рефлексивтік күнделік жүргізу және саналы эмоционалдық реттеу дағдыларын дамыту қарастырылады.

Жеке бөлім эмоционалдық сарқылумен жұмыс істеудегі когнитивті-мінез-құлықтық терапияның мүмкіндіктеріне арналған. Когнитивтік техникаларды мінез-құлықтық эксперименттермен және стресске төзімділікті дамыту жаттығуларымен ұштастырудың маңыздылығы атап көрсетіледі.

Қорытындысында өзін-өзі реттеу әдістерін когнитивті-мінез-құлықтық терапия тәсілдерімен жүйелі түрде қолдану эмоционалдық сарқылудың деңгейін төмендетуге, кәсіби тұрақтылықты арттыруға және педагог-психолог студенттердің болашақ кәсіби қызметіне психологиялық даярлығын қалыптастыруға ықпал ететіні дәлелденеді.

Зерттеу әдістері: педагогикалық эксперимент, Спирменнің корреляциялық талдау әдісі, студенттердің тұлғалық сипаттамаларын бағалау әдісі, когнитивті-мінез-құлықтық терапия, рационалды-эмоционалды психотерапия, релаксация, өзін-өзі реттеу стратегияларына оқыту әдісі.

Нәтижелері: эмоционалдық күйін кетудің себептері мен зерттелушілердің психикалық күйлері арасында корреляциялық байланыс анықталды; өзін-өзі реттеу әдістері арқылы студенттердің психикалық жағдайына түзету жұмыстары жүргізілді.

**Кілт сөздер:** өзін-өзі реттеу, эмоциялық қажу, когнитивті-мінез-құлықтық терапия, рационалды-эмоциялық психотерапия, педагог-психолог студенттер, корреляциялық талдау.

## METHODS OF SELF-REGULATION AND COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY FOR EMOTIONAL EXHAUSTION AMONG SENIOR STUDENTS OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

Zh. Akshalova<sup>1,\*</sup>, G. Urazbayeva<sup>1</sup>, Sh. Shuinshina<sup>2</sup>

<sup>1</sup>L.N. Gumilyov Eurasian National University, Republic of Kazakhstan, Astana

<sup>2</sup>National Academy of Education named after I. Altynsarin, Republic of Kazakhstan, Astana

\*e-mail: 897zhanna@mail.ru, urazbayeva\_gt@enu.kz, sholpan200264@mail.ru

*Abstract.* The article examines the relationship between emotional exhaustion and the personality traits of senior university students majoring in educational psychology. Theoretical approaches to the study of emotional exhaustion in both foreign and domestic psychological literature are analyzed.

Special attention is given to the manifestations and factors contributing to the development of emotional exhaustion in students, particularly anxiety related to insufficient professional preparedness for future work as educational psychologists. Key factors include underdeveloped professional self-awareness, limited competence in the specifics of the helping profession, professional stress due to lack of identification with practicing psychologists, insufficient social skills, low empathy, and inadequate knowledge of prosocial behavior norms.

The aim of the study is to investigate the psychological characteristics of educational psychology students and their level of emotional burnout, as well as to describe the application of self-regulation methods and cognitive-behavioral therapy (CBT).

The paper analyzes psychological mechanisms underlying emotional exhaustion and cognitive distortions that intensify stress reactions, such as catastrophizing, overgeneralization, personalization, and excessive self-demands. The effectiveness of self-regulation methods aimed at stabilizing emotional states, reducing anxiety, and restoring psychological resources is substantiated. These methods include breathing techniques, progressive muscle relaxation, mindfulness elements, reflective journaling, and the development of conscious emotional regulation skills.

A separate section discusses the potential of CBT in addressing emotional exhaustion, emphasizing the integration of cognitive techniques, behavioral experiments, and stress-resilience training. The findings indicate that the systematic use of self-regulation methods combined with CBT reduces emotional exhaustion, enhances professional resilience, and supports psychological readiness for future professional activity.

Research methods included a pedagogical experiment, Spearman's correlation analysis, personality assessment, CBT techniques, rational-emotive psychotherapy, relaxation, and self-regulation training. The results revealed a significant correlation between emotional burnout and students' psychological states, and demonstrated the effectiveness of self-regulation methods in improving their mental condition.

**Keywords:** self-regulation, emotional exhaustion, cognitive-behavioral therapy, rational-emotive psychotherapy, educational psychology students, correlation analysis.

**Сведения об авторах:**

Акшалова Жанна Кайратовна\* – докторант, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева (Казахстан, г. Астана, e-mail: 897zhanna@mail.ru, ORCID: 0009-0007-4260-6026)

Уразбаева Гульсара Тундебаевна – доктор педагогических наук, ассоциированный профессор, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева (Казахстан, г. Астана, e-mail: urazbayeva\_gt@enu.kz, ORCID: 0000-0002-7927-4463).

Шуиншина Шолпан Мырзакасымовна – кандидат педагогических наук, доцент, Национальная академия образования имени И. Алтынсарина (Казахстан, г. Астана, e-mail: sholpan200264@mail.ru, ORCID: 0000-0001-6951-9749)

**Авторлар туралы мәліметтер:**

Акшалова Жанна Кайратовна\* – докторант, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті (Қазақстан, Астана қ., e-mail: 897zhanna@mail.ru, ORCID: 0009-0007-4260-6026).

Уразбаева Гульсара Тундебаевна – педагогика ғылымдарының докторы, доцент, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті (Қазақстан, Астана қ., e-mail: urazbayeva\_gt@enu.kz, ORCID: 0009-0007-4260-6026).

Шуиншина Шолпан Мырзакасымовна – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы (Қазақстан, Астана қ. e-mail: sholpan200264@mail.ru, ORCID: 0000-0001-6951-9749).

**Information about authors:**

Akshalova Zhanna\* – Doctoral Student, L.N. Gumilyov Eurasian National University (Kazakhstan, Astana, e-mail: 897zhanna@mail.ru, ORCID: 0009-0007-4260-6026)

Urazbayeva Gulsara – Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Eurasian National University named after L.N. Gumileva (Kazakhstan, Astana, e-mail: urazbayeva\_gt@enu.kz, ORCID: 0000-0002-7927-4463).

Shuinshina Sholpan – Candidat of Pedagogical Sciences, Associate Professor, National Academy of Education named after I. Altynsarin (Kazakhstan, Astana, e-mail: sholpan200264@mail.ru, ORCID: 0000-0001-6951-9749)