

БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ ПСИХОЭМОЦИОНАЛДЫҚ ӘЛ-АУҚАТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ КОГНИТИВТІ-МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

КАЗИЕВ К.О.^{1*}, СЕРГЕЕВА А.М.¹, САЛИЕВА Д.А.²

*Казиев Карас Оржанович¹ – Философия докторы (PhD), психология және педагогика кафедрасының қауымдастырылған профессоры (доцент), Инновациялық білім беру факультеті, Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті, Атырау қ., Қазақстан,

E-mail: k.kaziev@asu.edu.kz, <https://orcid.org/0000-0002-0906-8381>

Сергеева Аида Маратқызы¹ – 7М01101-Педагогика және психология білім бағдарламасының 1-курс магистранты, Инновациялық білім беру факультеті, Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті, Атырау қ., Қазақстан.

E-mail: sergeeva.a0704@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0001-9927-0865>

Салиева Дилором Абдуллаевна² – Психология ғылымдарының кандидаты, профессор, Қоқан мемлекеттік университетінің «Психология» кафедрасы, Қоқан қ., Өзбекстан Республикасы.

E-mail: solieva478@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-4733-8204>

Аңдатпа. Қазіргі білім беру жүйесінде білім алушылардың психоэмоционалдық әл-ауқатын қалыптастыру олардың тұлғалық дамуының, оқу жетістігінің және әлеуметтік бейімделуінің маңызды шарты ретінде қарастырылады. Осыған байланысты білім беру үдерісінде когнитивті-мінез-құлықтық технологияларды қолданудың педагогикалық ерекшеліктерін теориялық және практикалық тұрғыдан негіздеу өзекті ғылыми мәселелердің бірі болып табылады. Мақалада білім алушылардың психоэмоционалдық әл-ауқатын қалыптастыруда когнитивті-мінез-құлықтық технологияларды пайдаланудың теориялық-әдіснамалық негіздері мен педагогикалық мүмкіндіктері қарастырылады.

Зерттеу барысында когнитивті-мінез-құлықтық тәсілдің білім алушылардың ойлау ерекшеліктерін, эмоционалдық жай-күйін және мінез-құлқын өзара байланыстыра отырып дамытудағы рөлі талданды. Сондай-ақ деструктивті ойлау үлгілерін анықтау және өзгерту, эмоцияларды тиімді реттеу, күйзеліс жағдайларын еңсеру, өзін-өзі бақылау дағдыларын қалыптастыру және бейімделген мінез-құлық стратегияларын дамытуға бағытталған когнитивті-мінез-құлықтық технологиялардың педагогикалық әлеуеті негізделді. Автоматты жағымсыз ойларды қайта құрылымдау, когнитивті қайта бағалау, рефлексия, өзін-өзі реттеу және мінез-құлықтық жаттығулар сияқты технологиялардың білім беру үдерісінде қолданылу ерекшеліктері сипатталды. Зерттеу нәтижелері когнитивті-мінез-құлықтық технологияларды педагогикалық практикада жүйелі қолдану білім алушылардың эмоционалдық тұрақтылығын арттыруға, психологиялық әл-ауқатын нығайтуға, оқу мотивациясын күшейтуге, коммуникативтік дағдыларын дамытуға және әлеуметтік бейімделуін жақсартуға ықпал ететінін көрсетті. Осы тұрғыдан алғанда, когнитивті-мінез-құлықтық технологиялар білім алушылардың психоэмоционалдық әл-ауқатын қалыптастырудың ғылыми негізделген әрі тиімді педагогикалық құралдарының бірі болып табылады.

Түйін сөздер: білім алушылар, когнитивті-мінез-құлықтық технологиялар, педагогикалық ерекшеліктер, когнитивті қайта құрылымдау, эмоционалдық реттеу, психоэмоционалдық жағдай, оқу мотивациясы, әлеуметтік бейімделу.

Кіріспе

Білім алушылардың психоэмоционалдық әл-ауқатын қалыптастыру қазіргі педагогика мен білім беру психологиясының маңызды бағыттарының бірі болып табылады. Осы бағытта когнитивті-мінез-құлықтық технологиялар, когнитивті қайта құрылымдау, эмоцияларды реттеу, өзін-өзі реттеу, психологиялық әл-ауқат, оқу мотивациясы және әлеуметтік бейімделу сияқты ұғымдар ғылыми зерттеулердің негізгі кілттік сөздеріне айналып отыр. Әлеуметтік тұрақсыздық, ақпараттық ағынның агрессивті сипаты, созылмалы стрессогенді факторлар мен кәсіби деформациялар адамның психикалық гомеостазын бұзатын негізгі детерминанттар ретінде көрініс тауып отыр. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДСҰ) статистикалық мәліметтеріне үңілсек, кейінгі онжылдықта мазасыздық пен депрессивті спектрдегі бұзылыстардың таралу жиілігі 25%-дан астам көрсеткішке артқан [1]. Психоэмоционалдық тұрақсыздық тек тұлғаның ішкі ресурстарын сарқып қана қоймай,

еңбек өнімділігінің төмендеуіне және әлеуметтік дезадаптацияға соқтырады. Оңалту шараларының маңызы тек клиникалық деңгейде емес, әскери психология, білім беру және дағдарыстық менеджмент салаларында да айқын байқалады.

Тұлғаның психикалық тепе-теңдігін қалпына келтіруді көздейтін оңалту үдерісі эмоционалдық шиеленісті демпферлеу мен адаптивті қабілеттерді реституциялауға бағытталған көпвекторлы процесс саналады [2]. Аталған үдеріс барысында когнитивтік құрылымдарды трансформациялау, эмоционалдық реакцияларды коррекциялау және мінез-құлықтық стереотиптерді қайта құру мәселесі алдыңғы орынға шығады. Тәжірибелік психология парадигмасында мұндай интервенцияларды жүзеге асырудың ең тиімді құралы ретінде когнитивті-мінез-құлықтық терапия (КМҚТ) қарастырылуда.

Зерттеу материалдары мен әдістері

XX ғасырдың екінші жартысында іргетасы қаланған КМҚТ бағыты бүгінде ғылыми дәлелденген (evidence-based) әдіснамалардың көшін бастап тұр. Теорияның негізін қалаушы А.Бектің тұжырымдамасы бойынша, индивидтің эмоционалдық жағдайы экзогендік оқиғаларға емес, сол оқиғаларды интерпретациялау ерекшелігіне тікелей тәуелді [3]. Бек мектебінде автоматты ойлар, иррационалды сенімдер мен когнитивті бұрмаланулар терапиялық нысана ретінде таңдалады. А.Эллистің рационалды-эмоциялық терапиясы да деструктивті аффективті реакциялардың негізінде иррационалды танымдық ұстанымдар жатқанын айғақтап берді [4].

Психологиялық көмек көрсету жүйесінде КМҚТ өзінің құрылымдық анықтығымен және әмбебаптығымен ерекшеленеді. Көптеген клиникалық зерттеулердің нәтижесі КМҚТ-ның депрессия, посттравмалық күйзеліс бұзылысы (ПТКБ), үрейлі-фобиялық жағдайлар мен психосоматикалық патологиялар кезіндегі жоғары терапиялық тиімділігін растайды [5]. Оңалту контекстінде КМҚТ техникалары реципиентке өзінің травматикалық тәжірибесін қайта бағалауға, ойлау модельдерін реструктуризациялауға және әлеуметтік бейімделу деңгейін көтеруге жол ашады.

Ғылыми әдебиеттерде психологиялық оңалтудың жалпы аспектілері қарастырылғанымен, КМҚТ элементтерін оңалту протоколдарына жүйелі түрде кіріктіру мәселесі әлі де толық шешімін тапқан жоқ. Тұлғаның эмоционалдық ригидтілігін еңсеру, когнитивті қателіктерді түзету және мінез-құлықтық адаптация механизмдерін кешенді зерттеу қажеттілігі өзекті болып қала бермек. Практикалық деңгейде мамандар КМҚТ құралдарын эпизодтық түрде қолданғанымен, олардың оңалту үдерісіндегі нақты патогенетикалық әсер ету тетіктері ғылыми сипаттауды қажет етеді [6].

Зерттеу тақырыбының ғылыми құндылығы осы методологиялық олқылықтарды толтырумен байланысты. Оңалту барысында тұлғаның ішкі когнитивтік резервтерін белсендіру, өздігінен реттелу дағдыларын қалыптастыру және эмоционалдық реакцияларды тұрақтандыру заманауи психотерапияның басты мақсаттарының бірі. Ойлау жүйесі мен мінез-құлық арасындағы детерменистік байланысты негізге алатын КМҚТ бағыты психологиялық оңалтудың теориялық-практикалық базасын нығайтудың пәрменді механизмі ретінде бағаланады.

Зерттеудің мақсаты – психологиялық оңалту процесінде когнитивті-мінез-құлықтық терапия элементтерін қолданудың теориялық негіздері мен практикалық ерекшеліктерін жан-жақты талдау.

Нәтижелер және оларды талқылау

Психотерапия парадигмаларының эволюциялық дамуында XX ғасырдың екінші жартысы түбегейлі бетбұрыс кезеңіне айналды. Академиялық ортада психоаналитикалық мектептің ұзақмерзімді, абстрактілі интерпретацияларына деген сын күшейіп, эмпирикалық негізделген, құрылымдық анықтығы жоғары әдістерге сұраныс туындады. 1950-1960 жылдар аралығында бихевиористік бағыт пен танымдық психологияның тоғысуы нәтижесінде когнитивті-мінез-құлықтық терапияның (КМҚТ) алғашқы іргетасы қаланды. Мұндағы басты бағдар патологиялық симптомдарды түзетуде тұлғаның ойлау жүйесі мен танымдық схемаларына басымдық беру болды [7]. Аталған бағыттың академиялық негізін қалаушы

ретінде америкалық психиатр А.Бек танылады. Ол депрессиялық регистрдегі пациенттердің клиникалық жағдайларын зерделей келе, эмоционалдық күйзелістің негізгі детерминантты сыртқы оқиға емес, сол оқиғаны субъективті қабылдау процесі екенін ғылыми тұрғыдан дәлелдеді [3]. А.Бектің тұжырымдамасы бойынша, индивидтің санасында найзағай тәрізді жылдам туындайтын «автоматты ойлар» эмоциялық дисфункцияның бастауы саналады. Мысалы, сәтсіздікке ұшыраған реципиенттің танымында «мен қабілетсізбін», «ешқандай оң нәтиже болмайды» деген сияқты логикалық қателіктер мен когнитивті бұрмаланулар басымдыққа ие болады.

Ғалымның еңбектерінде когнитивті триада (үштік) ұғымына ерекше мән беріледі. Ол мынадай үш векторды қамтиды:

- 1) Тұлғаның өзі туралы негативті пайымы;
- 2) Қоршаған әлемді жау орта ретінде қабылдауы;
- 3) Болашаққа қатысты пессимистік болжамы [3].

Когнитивті терапияның қалыптасуына елеулі үлес қосқан ғалымдардың бірі – Альберт Эллис. Ол рационалды-эмоциялық мінез-құлықтық терапия моделін ұсынды. А.Эллис адамның психологиялық мәселелерінің негізгі себебі иррационалды сенімдермен байланысты деп есептеді [4]. Ғалым ұсынған АВС моделі бойынша:

- А – белсендіруші оқиға;
- В – оқиға туралы сенім;
- С – эмоционалдық және мінез-құлықтық реакция.

А.Эллис теориясында адамның эмоционалдық күйзелісі оқиғаның өзінен емес, сол оқиғаға берілген субъективті бағадан туындайды. Мысалы, әлеуметтік сын естіген адам «мен міндетті түрде бәріне ұнауым керек» деген иррационалды сенімге ие болса, қатты мазасыздану байқалады. Рационалды ойлау қалыптасқан жағдайда эмоционалдық реакция да тұрақты болады [4].

1970 жылдардан бастап когнитивті және мінез-құлықтық терапия бағыттары біріктіріле бастады. Бихевиористік әдістер адамның әрекеттік дағдыларын түзетуге бағытталса, когнитивті терапия ойлау құрылымдарын қайта ұйымдастыруға негізделді. Кейін осы екі бағыттың интеграциясы когнитивті мінез-құлықтық терапия атауын иеленеді [8].

Когнитивті-мінез-құлықтық терапия (КМҚТ) депрессия, мазасыздық бұзылыстары, обсессивті-компульсивті синдром, ПТКБ, фобиялық патологиялар мен психосоматикалық ауруларды емдеудегі негізгі клиникалық парадигма саналады. Америкалық психологиялық қауымдастық (АРА) ұсынған статистикалық мәліметтер КМҚТ-ның көптеген психикалық ауыртқулар бойынша ең жоғары эмпирикалық нәтижелілікке ие екенін айғақтайды [9].

Терапиялық процесс қатаң құрылымдалған алгоритмге бағынады: сессиялар барысында мәселені концептуализациялау, автоматты ойларды верификациялау, когнитивті бұрмалануларды деконструкциялау және мінез-құлықтық эксперименттер жүргізу іске асырылады. Клиент пен маман арасындағы өзара әрекеттесу «коллоборативті эмпиризм» (бірлескен зерттеу) принципіне сүйенеді. Мұнда терапевт директивті бақылаушы рөлінен гөрі, индивидпен тең дәрежеде жұмыс істейтін зерттеуші позициясын ұстанады [5].

Когниция, эмоция және мінез-құлық феномендері өзара детерминацияланған жүйе ретінде қарастырылады. Когнитивті модельге сәйкес, адамның эмоционалдық реакциясы оқиғаның өзіне емес, оған берілген танымдық бағалауға, (appraisal) байланысты қалыптасады. Индивид қоршаған ортаны тұрақсыз немесе жау ретінде қабылдаған жағдайда, мазасыздық деңгейінің патологиялық өсуі байқалады. Деструктивті когнитивтік схемалар тұлғаның мінез-құлықтық еркіндігін шектейді. Мысалы, әлеуметтік фобия кезінде өзін үнемі сын объектісі ретінде қабылдау когницияны әлеуметтік оқшаулану мен коммуникативтік дефицитке соқтырады [10].

КМҚТ-ның іргелі тұжырымдамалары төмендегі теориялық бағдарларға негізделеді:

- 1) психопатологиялық күйлердің негізінде танымдық дефицит немесе деформация жатыр;
- 2) иррационалды когнициялар аффективті бұзылыстарды тереңдете түседі;

3) танымдық құрылымдарды трансформациялау арқылы эмоционалдық гомеостазға қол жеткізуге болады;

4) мінез-құлықтық репертуарды қайта қарау әлеуметтік-психологиялық адаптация деңгейін арттырады;

5) интервенциялар тек ғылыми верификацияланған әрі эмпирикалық дәлелденген деректерге сүйенуі тиіс [9].

Терапиялық практикада КМҚТ рентабельді әрі қысқа мерзімді әдістеме ретінде бағаланады. Орташа емдеу курсы 10-20 сессияны қамтиды. Клиникалық бақылаулар депрессиялық симптоматиканың 60-70% жағдайда ремиссияға ұласатынын немесе айтарлықтай төмендейтінін көрсетіп отыр [11]. Психологиялық реабилитация аясында аталған нәтижелер ресурстарын мобилизациялауда шешуші рөл атқарады.

Когнитивті-бихевиоралды парадигма аясында когнитивті бұрмаланулар эмоционалдық десрегуляцияның детерминанты ретінде қарастырылады. Шындықты иррационалды интерпретациялау мен негативті пайымдауларға бейімділік психологиялық дезадаптацияның негізін қалайды. Санада бақылаусыз пайда болатын автоматты ойлар терең когнитивтік схемалардың сыртқы көрінісі саналады. А.Бек теориясына сәйкес, балалық шақтағы травмалық тәжірибе мен эмоционалдық депривация тұлғаның ақпаратты өңдеу жүйесін деформациялап, теріс когнитивтік құрылымдарды қалыптастырады [3].

Катастрофизация феномені мазасыздық деңгейін экспоненциалды түрде өсіріп, психофизиологиялық кернеуді тудырады [11]. Жұмыс орнындағы қарапайым ескертуді жұмыстан шығу қаупі ретінде қабылдау – осы процестің классикалық индикаторы. Дихотомиялық ойлау мен шамадан тыс жалпылау тенденциясы өзіндік бағалауды девальвациялап, депрессиялық күйді тереңдете түседі [5, 6]. 2021 жылғы халықаралық метаанализ мәліметтері негативті автоматты ойлардың жиілігі мен депрессиялық бұзылыстардың даму қаупі ($OR=2,7$) арасындағы тікелей корреляцияны растады [12].

Созылмалы когнитивтік қателіктер кортизол деңгейінің патологиялық ауытқуына, ұйқының инсомниялық бұзылыстарына әрі психосоматикалық симптомдардың өршуіне ықпал етеді [13]. Терапиялық практикада аталған бұрмалануларды идентификациялау мен альтернативті модельдерді қалыптастыру эмоционалдық ремиссияның алғышарты болып табылады [3].

Терапиялық практикада КМҚТ ғылыми негізделген, протоколдану деңгейі жоғары бағыт ретінде бекітілген. Интервенция барысында когнитивтік бағалау мен эмоционалдық реакция арасындағы функционалдық байланыс айқындалады. ГАБ (генерализацияланған үрейлі бұзылыс), әлеуметтік фобия мен паникалық шабуылдар кезінде экспозициялық техникалар мен когнитивті қайта құрылымдау физиологиялық симптомдарды редуциялауға бағытталады [14].

Депрессияны емдеуде қолданылатын мінез-құлықтық бедсендіру әдісі пациенттің пассивтілігін жойып, әлеуметтік реинтеграциясын қамтамасыз етеді [15]. Стресті басқару жүйесінде когнитивті күнделіктер мен релаксациялық жаттығулар өзіндік бақылау тетіктерін күшейтеді [16]. ПТКБ (посттравмалық күйзеліс бұзылысы) жағдайында травмалық естеліктерді когнитивті өңдеу симптомдардың айқындылығын 50-60%-ға төмендететіні клиникалық тұрғыдан дәлелденген [17]. 2022 жылғы еуропалық зерттеулер онлайн-форматтағы КМҚТ бағдарламаларының тиімділігі дәстүрлі бетпе-бет сеанстармен тең екенін көрсетті [18]. Терапияның құрылымдылығы мен кезеңділігі тұлғаның психологиялық резильенттілігін арттырудағы негізгі фактор болып табылады.

Психологиялық оңалту – клиникалық, медициналық, әлеуметтік психология мен психотерапия тоғысындағы кешенді пәнаралық сала. «Реабилитация» феномені ХХ ғасырдың ортасына дейін тек медициналық репарация ретінде қабылданды. Екінші дүниежүзілік соғыстан кейінгі кезеңде әскери қызметшілер арасындағы психикалық дезадаптацияның (комбатанттық стресс) белең алуы психологиялық факторлардың рөлін алдыңғы шепке шығарды [19].

Оңалтудың құрылымдық иерархиясы үш іргелі деңгейді қамтиды: (1) эмоционалдық

тұрақтандыру; (2) когнитивтік қайта ұйымдастыру; (3) әлеуметтік ресоциализация. Ғылыми регламентке сәйкес, оңалту циклі диагностикалық, түзету мен нәтижені бекіту кезеңдерінен тұрады. Диагностика барысында Бек депрессия шкаласы (BDI), Спилбергердің мазасыздық сауалнамасы (STAI) мен ММРІ секілді стандартталған инструментарийлер қолданылады [20]. Түзету кезеңінде когнитивті-мінез-құлықтық терапия (CBT), арт-терапия мен соматикалық релаксация техникалары басымдыққа ие. Тәжірибелік мәліметтер психологиялық қолдау ерте тоқтатылған жағдайда рецидив қаупінің жоғары болатынын растайды.

Психологиялық оңалту жүйесіндегі когнитивті-мінез-құлықтық терапия (КМТ) клиникалық психология дағдарыстық интервенция мен посттравмалық күйзелісті еңсерудегі негізі верификацияланған бағыттардың біріне жатады. Практикалық инструментарий ішінде «ой-күнделік» техникасы ерекше маңызға ие. Аталған әдістеме индивидтің эмоционалдық реакциялары мен автоматты ойлары арасындағы детерминистік байланысты айқындауға негізделген. Клиент экзогендік факторлар тудырған жағымсыз жағдайларды, сол сәттегі когнитивті ағымдарды, аффективті күйлерді әрі мінез-құлықтық актілерді фиксациялайды. Когнитивті қайта құрылымдау (restructuring) әдісі психологиялық реабилитациялық өзегі саналады. Тәсілдің функциясы – объективті шындыққа қайшы келетін, психоэмоционалдық кернеуді генерациялайтын когницияларды идентификациялау мее оларды рационалды бағалау. Травмадан кейінгі жағдайларда индивидтердің катастрофизацияға бейімділігі жоғары болады. Мәселен, локальді сәтсіздікті жаппай өмірлік деструкция ретінде интерпретациялау үрейдің патологиялық формаларын қалыптастырады.

Экспозициялық терапия ПТСБ, фобиялық, паникалық бұзылыстарды емдеуде жоғары терапиялық индекске ие. Әдістің механизмі – стимул мен фобиялық реакция арасындағы байланысты десенсибилизациялау. Тәсіл әскери қақтығыстар мен төтенше жағдайлардан зардап шеккен тұлғаларды оңалтуда тиімділігін көрсетті. Мінез-құлықтық эксперимент техникасы теориялық гипотезаларды эмпирикалық тексеруге бағытталған. Клинт өзінің когнитивті болжамдарын нақты әлеуметтік контексте сынақтан өткізеді. Әлеуметтік фобиясы бар тұлға «көпшілік алдында сәтсіздікке ұшырау» сенімін практикалық тәжірибе арқылы бағалайды (1-кесте).

Кесте 1. Когнитивті-мінез-құлықтық терапияда қолданылатын негізгі техникалар

Техника атауы	Мақсаты	Қолданылатын жағдайлар	Күтілетін нәтиже
«Ой күнделігі»	Автоматты ойларды анықтау	Мазасыздық, депрессия	Эмоция мен ой арасындағы байланысты түсіну
Когнитивті қайта құрылымдау	Иррационалды ойларды өзгерту	Төмен өзіндік баға, үрей	Рационалды ойлауды қалыптастыру
Экспозициялық терапия	Қорқыныш реакциясын әлсірету	Фобия, PTSD	Үрей деңгейінің төмендеуі
Мінез-құлықтық эксперимент	Теріс болжамдарды тексеру	Әлеуметтік фобия	Сенімдердің өзгеруі
Релаксациялық әдістер	Психикалық ширығуды азайту	Созылмалы стресс	Эмоционалдық тұрақтану

Отандық психологиялық оңалту жүйесі институционалдық трансформация кезеңін бастан өткеруде. Денсаулық сақтау министрлігінің 2023 жылғы есептері эмоционалдық бұзылыстар мен депрессиялық жағдайлар бойынша жүгінушілер санының экспоненциалды өскенін айғақтайды. Мұндай үрдіс психологиялық көмек көрсету парадигмасын қайта қарауды талап етеді.

Қорытынды

Жүргізілген теориялық талдау когнитивті-мінез-құлықтық технологиялардың білім алушылардың психоэмоционалдық әл-ауқатын дамытуға, эмоционалдық тұрақтылығын нығайтуға, өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыруға және әлеуметтік-эмоционалдық

құзыреттілігін жетілдіруге ықпал ететін ғылыми негізделген педагогикалық технологиялардың бірі екенін айқындады. Қазіргі уақытта КМТ элементтері білім беру, денсаулық сақтау, психологиялық кеңес беру және мамандандырылған оңалту ұйымдарының қызметіне біртіндеп енгізіліп келеді. Дегенмен, аталған технологияны қолдану деңгейі әртүрлі мекемелерде біркелкі емес. Білім беру ұйымдарында КМТ элементтері мектеп психологтарының тәжірибесіне енгізіле бастағанымен, көптеген жағдайларда жұмыс диагностикалық бағалау кезеңімен ғана шектеліп, жүйелі психотерапиялық интервенциялар жеткілікті деңгейде жүзеге асырылмай отыр. Әсіресе, ауылдық аймақтарда когнитивті-мінез-құлықтық тәсілдерді кәсіби деңгейде меңгерген мамандардың тапшылығы байқалады. Жоғары білім беру жүйесінде студенттердің академиялық күйзелісі, эмоционалдық қажуы және психологиялық бейімделу мәселелері өзекті болып қала беруде. Алайда көптеген университеттік психологиялық қызметтер профилактикалық және ақпараттық-консультативтік жұмыстармен шектеліп, дәлелді психотерапиялық технологияларды кең көлемде қолдану мүмкіндігі әлі де жеткіліксіз деңгейде қалып отыр. Сонымен қатар мамандандырылған оңалту орталықтарында КМТ әдістері тәуелді мінез-құлықтың алдын алу мен түзетуде, посттравмалық күйзеліс салдарын жеңілдетуде, эмоциялық тұрақтылықты қалыптастыруда және әлеуметтік бейімделуді күшейтуде тиімді нәтижелер көрсетіп келеді. Триггерлерді басқару, когнитивті реструктуризациялау, экспозициялық терапия, десенсибилизация және мінез-құлықтық активация сияқты әдістер тұлғаның дисфункционалды ойлау үлгілерін өзгертуге, психологиялық төзімділігін арттыруға және өмірлік қиындықтарға бейімделу ресурстарын дамытуға мүмкіндік береді.

Әлемдік ғылыми қауымдастықта жүргізілген мета-аналитикалық зерттеулер когнитивті-мінез-құлықтық терапияның депрессиялық, мазасыздық, обсессивті-компульсивті және посттравмалық стресстік бұзылыстарды түзетудегі жоғары тиімділігін дәлелдеп отыр. Осыған байланысты отандық психологиялық оңалту тәжірибесінде КМТ-ны кеңінен енгізу, оның хаттамаларын стандарттау, ұлттық мәдени және әлеуметтік ерекшеліктерге бейімделген бағдарламаларды әзірлеу, сондай-ақ жоғары оқу орындарында когнитивті-мінез-құлықтық терапия бойынша кәсіби даярлықты жетілдіру маңызды ғылыми-практикалық міндеттердің бірі болып табылады.

Осылайша, когнитивті-мінез-құлықтық технологиялар білім беру үдерісінде білім алушылардың психоэмоционалдық әл-ауқатын қалыптастыруға, когнитивтік және эмоциялық өзін-өзі реттеу қабілеттерін дамытуға, стресске төзімділігін арттыруға, тұлғалық әлеуетін ашуға және әлеуметтік ортаға табысты бейімделуіне ықпал ететін ғылыми негізделген әрі тәжірибеде тиімді педагогикалық технологиялар ретінде қарастырылады.

Әдебиеттер тізімі

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Психические расстройства: основные факты. – Женева, 2022. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> (Дата обращения: 01.02.2026).
2. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология. – М.: Питер. – 2011. – 896 с.
3. Beck A.T., Freeman A. Cognitive Therapy of Personality Disorders – New York: Guilford Press, 1990. – 393 p.
4. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. – New York: L.Stuart, 2015. – 384 p.
5. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. – Brooks/Cole Cengage Learning, 2013. – 512 p.
6. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер, 2026. – 608 с.
7. Wedding D. Current Psychotherapies. The Corsini Encyclopedia of Psychology. – 2010. – С.1-4. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0248>
8. Dobson K.S., Dozois D.J.A. (ed.). Handbook of cognitive-behavioral therapies. – Guilford Publications, 2021. – 488 p.
9. Silverman J., Galanter M., Jackson-Triche M. The American Psychiatric Association

practice guidelines for the psychiatric evaluation of adults. American Journal of Psychiatry, 2015. Volume 172. Issue 8. 798-802. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2015.1720501>

10. Clark D.A., Beck A.T. Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and Practice. – Guilford Press, 2011. – 628 p.

11. David B., Burns M.D. Feeling good: The New Mood Therapy. – NY: Signet Books. Chin, Richard. – 1980. – 423 p.

12. Everaert J., Podina I.R., Koster E.H. A comprehensive meta-analysis of interpretation biases in Depression. Clinical psychology review, 2017. Volume 58. 33-48. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.005>

13. Sapolsky R.M. Why Zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping. – Holt paperbacks (Third Edition), 2004. – 560 p.

14. Hofmann S.G., Smits J.A. Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. Journal of Clinical Psychiatry, 2008. Volume 69. Issue 4. 621 p.

15. Martell C.R., Dimidjian S., Herman-Dunn R. Behavioral activation for depression: A clinician's guide. – Guilford Publications, 2021. – 242 p.

16. Meichenbaum D. Stress-inoculation training. Cognitive-behavior modification. Boston, MA: Springer US, 1977. – P. 143-182. https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9739-8_6

17. Resick P.A., Monson C.M., Chard K.M. Cognitive processing therapy for PTSD: A comprehensive manual. – Guilford Publications, 2016. – 326 p.

18. Andersson G. Internet-delivered psychological treatments. Annual review of clinical psychology, 2016. Volume 12. Issue 1. 157-179.

19. Herman J.L. Trauma and recovery: The aftermath of violence--from domestic abuse to political terror. – Hachette UK, 2015. – 336 p.

20. Barnes L.L.B., Harp D., Jung W.S. Reliability generalization of Scores on the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory. Educational and Psychological Measurement, 2002. Volume 62. Issue 4. 603-618. <https://doi.org/10.1177/0013164402062004005>

References

1. Vsemirnaya organizaciya zdavoohraneniya (VOZ). Psihicheskie rasstrojstva: osnovnye fakty. – ZHeneva, 2022. – [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> (Data obrashcheniya: 01.02.2026).

2. Karvasarskij B.D. Klinicheskaya psihologiya. – M.: Piter. – 2011. – 896 s.

3. Beck A.T., Freeman A. Cognitive Therapy of Personality Disorders – New York: Guilford Press, 1990. – 393 p.

4. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. – New York: L.Stuart, 2015. – 384 p.

5. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. – Brooks/Cole Cengage Learning, 2013. – 512 p.

6. H'ell L., Zigler D. Teorii lichnosti. – SPb.: Piter, 2026. – 608 s.

7. Wedding D. Current Psychotherapies. The Corsini Encyclopedia of Psychology. – 2010. – C.1-4. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0248>

8. Dobson K.S., Dozois D.J.A. (ed.). Handbook of cognitive-behavioral therapies. – Guilford Publications, 2021. – 488 p.

9. Silverman J., Galanter M., Jackson-Triche M. The American Psychiatric Association practice guidelines for the psychiatric evaluation of adults. American Journal of Psychiatry, 2015. Volume 172. Issue 8. 798-802. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2015.1720501>

10. Clark D.A., Beck A.T. Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and Practice. – Guilford Press, 2011. – 628 p.

11. David B., Burns M.D. Feeling good: The New Mood Therapy. – NY: Signet Books. Chin, Richard. – 1980. – 423 p.

12. Everaert J., Podina I.R., Koster E.H. A comprehensive meta-analysis of interpretation biases in Depression. Clinical psychology review, 2017. Volume 58. 33-48.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.005>

13. Sapolsky R.M. Why Zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping. – Holt paperbacks (Third Edition), 2004. – 560 p.

14. Hofmann S.G., Smits J.A. Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. Journal of Clinical Psychiatry, 2008. Volume 69. Issue 4. 621 p.

15. Martell C.R., Dimidjian S., Herman-Dunn R. Behavioral activation for depression: A clinician's guide. – Guilford Publications, 2021. – 242 p.

16. Meichenbaum D. Stress-inoculation training. Cognitive-behavior modification. Boston, MA: Springer US, 1977. – P. 143-182. https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9739-8_6

17. Resick P.A., Monson C.M., Chard K.M. Cognitive processing therapy for PTSD: A comprehensive manual. – Guilford Publications, 2016. – 326 p.

18. Andersson G. Internet-delivered psychological treatments. Annual review of clinical psychology, 2016. Volume 12. Issue 1. 157-179.

19. Herman J.L. Trauma and recovery: The aftermath of violence--from domestic abuse to political terror. – Hachette UK, 2015. – 336 p.

20. Barnes L.L.B., Harp D., Jung W.S. Reliability generalization of Scores on the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory. Educational and Psychological Measurement, 2002. Volume 62. Issue 4. 603-618. <https://doi.org/10.1177/0013164402062004005>

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

КАЗИЕВ К.О.^{1*}, СЕРГЕЕВА А.М.¹, САЛИЕВА Д.А.²

*Казиев Карас Оржанович¹ – Доктор философии (PhD), ассоциированный профессор кафедры психологии и педагогики, факультет инновационного образования, Атырауский университет имени Х. Досмухамедова, г. Атырау, Казахстан.

E-mail: k.kaziev@asu.edu.kz, <https://orcid.org/0000-0002-0906-8381>

Сергеева Аида Маратовна¹ – Магистрант 1-курса образовательной программы 7M01101 – Педагогика и психология, факультет инновационного образования, Атырауский университет имени Х. Досмухамедова, г. Атырау, Казахстан.

E-mail: sergeeva.a0704@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0001-9927-0865>

Салиева Дилором Абдуллаевна² – Кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии, Кокандский Государственный Университет, г. Кокан, Республика Узбекистан.

E-mail: solieva478@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-4733-8204>

Аннотация. В современной системе образования формирование психоэмоционального благополучия обучающихся рассматривается как важное условие их личностного развития, академической успешности и социальной адаптации. В этой связи теоретическое и практическое обоснование педагогических особенностей применения когнитивно-поведенческих технологий в образовательном процессе является одной из актуальных научных проблем. В статье рассматриваются теоретико-методологические основы и педагогические возможности использования когнитивно-поведенческих технологий в формировании психоэмоционального благополучия обучающихся. В ходе исследования проанализирована роль когнитивно-поведенческого подхода в развитии мышления, эмоционального состояния и поведения обучающихся в их взаимосвязи. Обоснован педагогический потенциал когнитивно-поведенческих технологий, направленных на выявление и изменение деструктивных моделей мышления, эффективную регуляцию эмоций, преодоление стрессовых ситуаций, формирование навыков самоконтроля и развитие адаптивных поведенческих стратегий. Охарактеризованы особенности применения в образовательном процессе таких технологий, как реструктуризация автоматических негативных мыслей, когнитивная переоценка, рефлексия, саморегуляция и поведенческие упражнения.

Результаты исследования показали, что систематическое применение когнитивно-поведенческих технологий в педагогической практике способствует повышению эмоциональной устойчивости обучающихся, укреплению их психологического благополучия, усилению учебной мотивации, развитию коммуникативных навыков и улучшению социальной адаптации. Таким образом, когнитивно-поведенческие технологии являются одним из научно обоснованных и эффективных педагогических средств формирования психоэмоционального благополучия обучающихся.

Ключевые слова: обучающиеся, когнитивно-поведенческие технологии, педагогические особенности, когнитивная реструктуризация, эмоциональная регуляция, психоэмоциональное состояние, учебная мотивация, социальная адаптация.

PEDAGOGICAL FEATURES OF APPLYING COGNITIVE-BEHAVIORAL TECHNOLOGIES IN PROMOTING STUDENTS' PSYCHO-EMOTIONAL WELL-BEING

KAZIEV K.O.^{1*}, SERGEEVA A.M.¹, SALIEVA D.A.²

***Kaziev Karas Orzhanovich**¹ – Doctor of philosophy (PhD), associate professor of the department of psychology and pedagogy, faculty of innovative education, Kh.Dosmukhamedov Atyrau university, Atyrau, Kazakhstan.

E-mail: k.kaziev@asu.edu.kz, <https://orcid.org/0000-0002-0906-8381>

Sergeeva Aida Maratovna¹ – 1st year master's student of the 7M01101 – Pedagogy and psychology educational program, faculty of innovative education, Kh. Dosmukhamedov Atyrau university, Atyrau, Kazakhstan.

E-mail: sergeeva.a0704@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0001-9927-0865>

Salieva Dilorom Abdullayevna² – Candidate of psychological sciences, professor, department of psychology, Kokand state university, Republic of Uzbekistan.

E-mail: solieva478@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-4733-8204>

Abstract. In the modern educational system, the development of students' psycho-emotional well-being is regarded as an essential prerequisite for their personal development, academic achievement, and social adaptation. In this context, providing a theoretical and practical justification for the pedagogical features of applying cognitive-behavioral technologies in the educational process has become an important scientific issue. This article examines the theoretical and methodological foundations as well as the pedagogical potential of using cognitive-behavioral technologies to promote students' psycho-emotional well-being. The study analyzes the role of the cognitive-behavioral approach in the integrated development of students' thinking, emotional state, and behavior. It substantiates the pedagogical potential of cognitive-behavioral technologies aimed at identifying and modifying dysfunctional thinking patterns, enhancing emotional regulation, coping with stressful situations, developing self-monitoring skills, and fostering adaptive behavioral strategies. Particular attention is paid to the application of such techniques in educational practice as cognitive restructuring of automatic negative thoughts, cognitive reappraisal, reflection, self-regulation, and behavioral exercises.

The findings indicate that the systematic implementation of cognitive-behavioral technologies in pedagogical practice contributes to improving students' emotional resilience, strengthening their psychological well-being, increasing learning motivation, developing communication skills, and facilitating social adaptation. Therefore, cognitive-behavioral technologies can be considered one of the scientifically grounded and effective pedagogical tools for promoting students' psycho-emotional well-being.

Key words: students, cognitive-behavioral technologies, pedagogical features, cognitive restructuring, emotional regulation, psycho-emotional well-being, learning motivation, social adaptation.