

13. Tokareva O.A., Seriy A.V., Fedorov A. I. *Theoretical and methodological problems of emotional intelligence research in older preschool children* // *Bulletin of Kemerovo State University*. 2018. No. 3. pp. 129-139. DOI: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2018-3-129-139>
14. Andreeva I.N. *On the history of the development of the concept of «emotional intelligence»*// *Questions of psychology*. - 2008. - No. 5. - p.83
15. Kryazheva N.L. *The development of the emotional world of children*. Yekaterinburg, 2004.
16. Izotova E. I., Nikiforova E. V. *The emotional sphere of a child: Theory and practice: Textbook for students. universities*. – M.: «Academy», 2004. – 288 p.
17. Yurchuk E.N. *Emotional development of preschoolers*. Moscow, 2008.
18. Mukhina V.S. *Age psychology: phenomenology of development, childhood, adolescence: A textbook for students. Universities / V.S. Mukhina*. - 4th ed., stereotype. - M.: Publishing center «Academy», 2009. – 456.
19. Nguyen M. A. *Development of emotional intelligence//A child in kindergarten* - 2007, No. 5.
20. Satova A.K., Konysbaeva A.B., Beisembayeva K.D. and others. *Features of the development of cognitive and psychomotor abilities of older preschool children during the pandemic*. // *Khabarshy-Bulletin of KazNPU named after Abaya, Volume 69, series «Psychology»* No. 4, 2021, pp. 24-36.
21. Satova A.K., Konysbaeva A.B., Beisembayeva K.D. *Diagnostics of abilities of children aged 5-6 years: an educational and methodological guide for consultants of the Qabilet Service*. - Nur Sultan: Corporate Foundation «Elbasy Academy», 2022. – 70 p.
22. Satova A.K., Konysbaeva A.B., Beisembayeva K.D., Nadirbekova A.O., Sadreimova A.J. *Development of psychomotor, cognitive, communicative abilities and emotional intelligence of children aged 5-6 years: an educational and methodological guide for Qabilet Service consultants*. Astana: EL UMITI Corporate Foundation, 2024. 101 p.

FTAXP 15.81.61.

<https://doi.org/10.51889/2959-5967.2025.83.2.017>

Салкынбаева А.М.^{1*} , Бегалиева Н.У.¹ 

¹Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті(Алматы, Қазақстан)

ЖЕТКІНШЕКТЕРДЕГІ АЛЕКСИТИМИЯ БЕЛГІЛЕРІНІҢ ТАРАЛУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ: ЖАС ЖӘНЕ ЖЫНЫС ТҰРҒЫСЫНАН ЭМПИРИКАЛЫҚ ТАЛДАУ

Аңдатпа

Бұл мақалада жеткіншектер арасындағы алекситимия белгілерінің таралу ерекшеліктері жас және жыныс тұрғысынан қарастырылды. Алекситимия – адамның өз сезімдерін тану, сипаттау және білдіруде қиындықтарға тап болатын психологиялық феномен. Зерттеу жұмысы жеткіншек жас кезеңіндегі эмоционалдық дамудың ерекшеліктері, сонымен қатар олардың психологиялық денсаулығына әсер ететін факторларды анықтауға бағытталған.

Зерттеудің мақсаты – жеткіншектердегі алекситимия деңгейін анықтау, оның жас және жыныс айырмашылықтарымен байланысын эмпирикалық тұрғыдан зерттеу. Зерттеу барысында сауалнама әдісі, эмпирикалық талдау, статистикалық өңдеу тәсілдері қолданылды.

Зерттеу нәтижесінде қыз балалар мен ер балалар арасындағы алекситимия көрсеткіштерінде статистикалық айырмашылықтар байқалды. Жас ерекшеліктеріне қарай, алекситимия белгілері 12–13 жаста жиі кездесетіні анықталды. Жеткіншектердің эмоцияны қабылдау және оны жеткізу ерекшеліктері талданып, ұлдар мен қыздар арасындағы айырмашылықтар сараланды. Ер балаларда алекситимия белгілері жиі кездесетіні байқалды, бұл олардың эмоцияны білдіруде көп жағдайда тежелуімен түсіндіріледі. Мақалада алынған деректер жеткіншектермен жүргізілетін психологиялық жұмысты жыныс пен жас ерекшеліктерін ескере отырып ұйымдастырудың маңыздылығын айқындайды.

Зерттеу нәтижелері мектеп психологтарының, әлеуметтік педагогтардың, даму диагностикасы мен алдын-алу шараларын ұйымдастыратын мамандардың практикалық жұмысында қолдануға тиімді.

Кілт сөздер: алекситимия, жеткіншектер, эмоциялар, жас ерекшеліктер, жыныс ерекшеліктер

Салкынбаева А.М.¹, Бегалиева Н.У.¹

Казахский национальный педагогический университет имени Абая (Алматы, Казахстан)

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРИЗНАКОВ АЛЕКСИТИМИИ У ПОДРОСТКОВ: ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВОЗРАСТНЫХ И ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ

Аннотация

В данной статье рассматриваются особенности проявления признаков алекситимии среди подростков с учетом возрастных и гендерных различий. Алекситимия – это психологический феномен, при котором человек испытывает трудности в распознавании, описании и выражении собственных эмоций. Исследование направлено на выявление особенностей эмоционального развития в подростковом возрасте, а также факторов, влияющих на психологическое здоровье подростков.

Цель исследования – выявить уровень алекситимии у подростков и эмпирически изучить его связь с возрастными и гендерными различиями.

Методы исследования: анкетирование, эмпирический анализ и методы статистической обработки данных.

Результаты показали статистически значимые различия в показателях алекситимии между мальчиками и девочками. Было установлено, что признаки алекситимии чаще встречаются в возрасте 12–13 лет. Проанализированы особенности восприятия и выражения эмоций у подростков, выявлены различия между мальчиками и девочками. Установлено, что мальчики чаще демонстрируют признаки алекситимии, что может быть связано с большей эмоциональной сдержанностью. В статье подчеркивается важность учета половых и возрастных особенностей при организации психологической помощи подросткам.

Практическая значимость: результаты исследования могут быть эффективно использованы в практической деятельности школьных психологов, социальных педагогов, а также специалистов, занимающихся диагностикой развития и профилактикой психоэмоциональных нарушений.

Ключевые слова: алекситимия, подростки, эмоции, возрастные особенности, гендерные различия

Salkynbayeva A¹, Begalieva N¹

Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

PECULIARITIES OF THE DISTRIBUTION OF ALEXITHYMIA SYMPTOMS IN ADOLESCENTS: AN EMPIRICAL ANALYSIS BASED ON AGE AND GENDER

Abstract

This article examines the prevalence of alexithymia symptoms among adolescents, taking into account age and gender differences.

Alexithymia is a psychological phenomenon in which a person experiences difficulties in recognizing, describing, and expressing their own emotions. The study aims to identify the characteristics of emotional development during adolescence, as well as the factors that affect adolescents' psychological well-being.

The goal of the research is to determine the level of alexithymia among adolescents and empirically study its relationship with age and gender differences. The research methods included questionnaires, empirical analysis, and statistical data processing.

The results revealed statistically significant differences in alexithymia indicators between boys and girls. It was found that alexithymia symptoms are more frequently observed at the ages of 12–13. The study analyzed how adolescents perceive and express emotions, and outlined gender-based differences. It was established that boys exhibit alexithymia symptoms more often, which may be attributed to greater emotional restraint. The article emphasizes the importance of considering gender and age characteristics when organizing psychological support for adolescents.

The findings of the study can be effectively used in the practical work of school psychologists, social educators, and specialists involved in developmental diagnostics and prevention of psycho-emotional disorders.

Keywords: alexithymia, adolescents, emotions, age characteristics, gender differences

КІРІСПЕ. Эмоциялар, жоғары сезімдер, күйзелістер – бұл тұлғаның өзегінің бір бөлігін құрайды. Олардың жоғалуы немесе ерте балалық шақта бұрмаланып қалыптасуы тұлғаның өзгеруіне, психикалық және органикалық ауруларға, әлеуметтік оқшаулануға және жатсынуға әкеледі.

Қазіргі қоғам, ақпараттандырудың кең таралуына байланысты, тұлғаның эмоциялық құрамын қалыптастыратын тұлғааралық қарым-қатынасқа аз көңіл бөледі. Көп жағдайда бұл қарым-қатынас гаджеттер арқылы жүзеге асу үстінде. Кішкентай бала бастапқыда осындай иесіз ақпараттық кеңістікке ене отырып, «эмоционалдық тұйықтыққа» тап болары анық. Ақпараттық технологиялар балаға эмоциялардың әртүрлі спектрін (махаббат, мейірім, қайғы, аяушылық және т. б.) сезінуге үйрете алмайды. Аталмыш сезімдердің спектріні толығымен тек нақты адамға және онымен тікелей қарым-қатынаста ғана сезінуге болады. Осыған байланысты бала қоршаған ортаға адекватты эмоциялық жауапты толық көлемде бере алмайды. Жеткіншектік кезеңге қарай осы ерекшеліктер «қатаяды», орнығады және тұлғаның бір бөлігіне айналады.

Жеткіншектер кезеңі – адам дамуының ең маңызды әрі күрделі кезеңдерінің бірі, себебі осы уақыт ішінде психикалық және физикалық тұрғыдан тұрақтану жүзеге асып, жеке тұлғаның әлеуметтенуі мен өмірлік дағдылары қалыптасады.

Жеткіншектік кезең көптеген физикалық, психоэмоциялық және әлеуметтік өзгерістермен бірге жүреді, жеткіншектердің ағзасы мен психологиясы жаңадан қалыптасып, дамиды. Осы уақытта дене қарқынды өсіп, ересек адамға тән қасиеттер мен ерекшеліктер пайда бола бастайды. Алайда, бұл өсу кезеңі жиі ағзада диспропорциялар туғызады, келбеттің (мүсіннің) бұзылуы немесе ішкі ағзалардың жұмысының өзгеруі мүмкін.

Жеткіншектік жастың заңдылықты белгісі – психологиялық қайта құрылу, яғни адамның ішкі әлемінің қайта ұйымдастырылуы. Бұл кезеңде жеткіншектер өздерін, өздерінің эмоциялық және әлеуметтік жағдайларын жаңа көзқараспен бағалай бастайды. Сонымен қатар, жеткіншектер көбінесе өздерінің көзқарастарын тым қарапайым немесе екі жақты тұрғыдан қарастырады. Олар өз ойларын оңайлатылған түрде қалыптастырып, күрделі мәселелерді түсінуде икемсіздік көрсетеді [1]. Бұл оңайлатушылық кейде әлеуметтік және моральдық мәселелерде түсініспеушіліктерге әкеліп, жеткіншектер үшін әлеуметтену процесін қиындатуы мүмкін.

Қазіргі уақытта психосоматикалық бұзылулардың даму қаупі факторларын зерттеу ерекше маңызға ие, әсіресе жеткіншектер арасында. Жеткіншектердің психосоматикалық денсаулығына әсер ететін маңызды факторлардың бірі – алекситимия, яғни эмоцияларды тану мен оларды дұрыс түсіну қабілетінің болмауы немесе жетіспеушілігі. Алекситимия, әдетте, адамның өз эмоцияларын тану, оларды сипаттау және басқаларға жеткізу қабілетінің төмендеуі ретінде анықталады. П.Сифнеос өткен ғасырдың екінші жартысында алекситимияны жеке тұлғаның қасиеті ретінде сипаттап, оны эмоциялық хабардарлықтың төмен деңгейімен және әлеуметтік тұрғыда тиімді қарым-қатынастың болмауымен байланыстырған. Оның зерттеулері алекситимияның психологиялық және психосоматикалық бұзылуларға әкелетін негізгі факторлардың бірі екенін көрсетті. Қазіргі ғылыми әдебиетте «алекситимия» терминінің мазмұны бойынша ұқсас сипаттамалардың айтарлықтай саны кездеседі.

Көбінесе әдебиетте «алекситимия» құбылысы тұлға бойындағы төрт жағымсыз қасиеттерді қамтитын психологиялық симптомдар кешені ретінде түсіндіріледі:

- сезімдерді тану мен сипаттаудағы қиындықтар;
- эмоционалды күйзелістерге байланысты сезімдер мен физикалық сезімдерді саралаудағы қиындықтар;
- қиялдың ұстамды және шектеулі процестері;
- ішке емес, сыртқа бағытталған когнитивті ойлау (ойлаудың сыртқы түрі).

Қазіргі таңда алекситимия тек клиникалық топтарда ғана емес, жалпы популяцияда да жиі кездесетіні анықталуда. Шетелдік зерттеушілердің жүргізген эмпирикалық зерттеулері бойынша, ересектер арасындағы алекситимияның таралу жиілігі шамамен 8-10% аралығында. Бұл көрсеткіштің өзі оның кең таралған құбылыс екенін көрсетеді. Алайда, бұл жағдай жас ерекшеліктеріне қарай өзгеріп отырады. Мәселен, жеткіншектер мен жасөспірімдер арасындағы алекситимияның таралуы ересектерге қарағанда әлдеқайда жоғары. Зерттеу нәтижелеріне сәйкес, бұл көрсеткіш 7,3%-дан [2] бастап, кейбір деректерде 36%-ға дейін жетеді [3].

Бұл сандардың өзі-ақ жеткіншектердің арасында алекситимияның таралу деңгейінің аландатарлық екенін көрсетеді. Мұндай жоғары көрсеткіш, ең алдымен, жеткіншектік және жасөспірімдік кезеңнің психоэмоционалдық даму тұрғысынан күрделі, өтпелі кезең екендігімен байланысты. Бұл жас кезеңінде тұлғалық дамудың белсенді жүріп жатуы, өзін-өзі тану, эмоционалдық реттеудің қалыптасуымен қатар, сыртқы және ішкі қысымдарға сезімталдықтың артуы байқалады. Сондықтан да бұл кезеңде алекситимия белгілері жиірек көрініс табуы мүмкін. Осыған байланысты аталған мәселені терең зерттеу мен психологиялық көмек көрсету шараларын ұйымдастыру аса өзекті болып отыр.

Ресейлік зерттеушілер жүргізген бірқатар ғылыми зерттеулер алекситимияның жас ерекшеліктеріне қарай әртүрлі деңгейде көрініс табатынын көрсетеді. Атап айтқанда, жеткіншектер мен жасөспірімдер арасында алекситимияның таралу жиілігі салыстырмалы түрде жоғары екені байқалады. Зерттеу деректеріне сүйенсек, жасөспірімдер мен жеткіншектер арасында алекситимияның таралуы 26,2%-дан 42,5%-ға дейінгі аралықта өзгереді [4]. Ал ересектер арасында бұл көрсеткіш сәл төмен – 22,1%-дан 32,9%-ға дейінгі аралықта болады [5].

Аталған мәліметтер жеткіншектер мен жасөспірімдерде алекситимияның жиі кездесетінін дәлелдейді. Бұл кезеңдегі балалар мен жеткіншектердің психоэмоционалдық дамуындағы ерекшеліктер бұл құбылыстың кең таралуына әсер етеді. Жеткіншектік жас – адамның өміріндегі ең күрделі және сезімтал кезеңдердің бірі болып саналады. Бұл уақытта тұлғалық және эмоционалдық даму белсенді жүріп, өзіндік “Мен”-нің қалыптасуы, әлеуметтік ортамен өзара әрекет, және өз эмоцияларын тану мен басқару қабілеттері жетіле бастайды.

Қарым-қатынас саласында да айтарлықтай өзгерістер орын алады. Құрдастармен өзара байланыс жеткіншек үшін басты әлеуметтік қажеттілікке айналады. Жеткіншектер достарымен қарым-қатынаста өз орнын табуға, топ ішінде беделге ие болуға ұмтылады. Сонымен қатар, ата-аналармен және басқа ересектермен қарым-қатынаста тәуелсіздікке ұмтылу байқалады, бұл кейде қақтығыстарға алып келуі мүмкін.

Жеткіншектік шақта ойлаудың жаңа түрлері – сын тұрғысынан ойлау мен рефлексия – белсенді дамиды. Балалар айналадағы адамдар мен оқиғаларға сын көзбен қарай бастайды, өз әрекеттерін саралап, өз пікірін білдіруге тырысады. Бұл – олардың танымдық дамуының жаңа сатыға көтерілгенін көрсетеді.

Моральдық және құндылықтық бағдарлардың қалыптасуы да осы кезеңде ерекше мәнге ие. Жеткіншектер әділдік, ар-ождан, еркіндік секілді ұғымдарға қызығушылық танытып, өзіндік өмірлік ұстанымдарын қалыптастыра бастайды.

Қарым-қатынас саласында да жеткіншектер алекситимия белгілерінен қиындық көре бастайды. Эмоцияны дұрыс жеткізе алмау достарымен, ата-аналарымен және мұғалімдермен түсініспеушілікке алып келуі мүмкін. Бұл олардың әлеуметтік бейімделуіне кедергі жасап, жалғыздық, оқшаулану сезімдерін тудыруы ықтимал. Алайда көптеген жеткіншектер өз эмоцияларын дәл айқындап, оларды сөзбен жеткізуге келгенде қиындықтарға тап болады.

Алекситимияның жоғары деңгейі жеткіншектердің ішкі күйзелісін уақытында түсінуге кедергі келтіріп, оның эмоционалдық жағдайына, тұлғалық дамуына және әлеуметтік қарым-қатынастарына теріс әсер етуі мүмкін. Бұдан бөлек, бұл құбылыс депрессиялық күйлердің, мазасыздықтың, сондай-ақ психосоматикалық бұзылыстардың пайда болу қаупін арттырады. Бұл деректер жеткіншектердің психикалық денсаулығын қорғау, сондай-ақ болашақта проблемалық тұлғаның дамуына жол бермеу үшін маңызды болады. Өкінішке орай, біздің елімізде алекситимия мен мазасыздық сияқты психологиялық мәселелерге жеткілікті назар аударылмайды. Жеткіншектер кезеңі – бұл психологиялық және физикалық дамудың аса маңызды кезеңі, сондықтан осы кезеңдегі психоэмоционалдық қиындықтардың алдын алу және оларды шешуге арналған шаралар өте қажет. Осыған байланысты, жеткіншектер арасында алекситимияның таралуын зерттеу, ақпаратты жинау және талдау әдістемелерінің сенімді және дұрыс жүргізілуі өте маңызды.

ӘДЕБИЕТТЕРГЕ ШОЛУ Алекситимияның негізгі белгілерін анықтайтын құрылым 1976 жылы Германияның Гейдельберг қаласында өткен 11-ші Еуропалық психосоматикалық зерттеулер конференциясында тұжырымдалды. Бұл тұжырымдама бойынша алекситимия – адамның эмоциялық жай-күйін түсіну және сипаттау қабілетінің төмендігімен байланысты психологиялық жағдай ретінде сипатталады. Конференцияда алекситимияның келесідей негізгі ерекшеліктері ұсынылды:

- сезімдерді айқындау және сезімдер мен денелік сезімдер арасындағы айырмашылықты түсіну қиындықтары;
- асқа адамдардың сезімдерін сипаттау қиындықтары;
- қиял үдерістерінің шектеулігі, фантазияның жұтандығы;
- сыртқы факторларға бағытталған және стимулдармен байланысты когнитивті стиль [6].

Алекситимия–бұл эмоциялық және танымдық процестердің бұзылуы ретінде сипатталатын психологиялық жағдай. Бұл жағдай адамның эмоцияларын дұрыс тану, түсіну және жеткізу қабілетін төмендетеді. Алекситимиясы бар адамдар өзінің және басқалардың эмоцияларын анық түсінбеуі немесе оларды сөзбен жеткізе алмайды және дене сезімдерінің айырмашылығында айтарлықтай қиындықтарға тап болады. Олар сезімдерін сипаттауда немесе олардың не үшін пайда болғанын түсінуде кедергілерге ұшырайды, көбінесе өздерінің эмоцияларымен денелік сезімдерін шатастырады, өздерінің ішкі сезімдері мен ойларынан гөрі, сыртқы әлемдегі нақты және нақты нәрселерге көп көңіл бөледі. Бұл олардың эмоционалды өмірін толық түсінбеуге және басқалардың ішкі әлемімен байланыс орнатуда қиындықтарға алып келеді. Олар көбінесе материалдық немесе сыртқы фактілерге негізделген ойлауды қолдайды. Олардың ойлау жүйесі де көбінесе рационалды, бірақ эмоционалды және шығармашылық жақтары елеусіз қалады. Бұл жағдай эмоциялық байлықтың немесе өзіндік ішкі әлемнің төмендігін көрсетеді. Жоғарыда аталған барлық ерекшеліктер жеткіншектік кезінде адамның толыққанды жеке құрылымын қалыптастыру және олардың мінез-құлқын ұтымды ету үшін қажет. Бала кезінен бастап алекситимияның көрінісіне назар аудару керек. Финляндия мен Германияда жүргізілген зерттеулерде алекситимия мен баланың білім деңгейі арасындағы байланыстың бар екендігі анықталды. Бұл зерттеулердің нәтижелері, алекситимиясы бар балалар мен жеткіншектердің оқу мен танымдық тапсырмаларды орындауда қиындықтарға ұшырайтынын көрсетеді [7].

Тейлор Грэм Дж. және М.Бэгби алекситимиясы бар немесе осы құбылысқа бейім адамдар сезімнің толықтығынан айырылғанын, олар созылмалы дисфориялық (ызақор, басқаларға тиісікші) болуы мүмкін, кенеттен жылап қалу немесе ашуланып кетуі мүмкін екенін атап өтті. Олар өздерінің сезімдері туралы өте аз біледі және көп жағдайда оларды естеліктермен, қиялдармен немесе нақты жағдайлармен байланыстыра алмайды [8].

Бастапқы алекситимия балалық және ерте есейген кезде қалыптасатын, сондықтан даму сипатына ие болатын азды-көпті тұрақты тұлға қасиеті ретінде қарастырылады [9].

Тейлор (1997) екінші реттегі алекситимияның дамуын түсіндіре отырып, оның кешеуілдеуі мен психологиялық жарақаттармен байланысты екенін атап өтеді. Екінші реттегі алекситимия

балалық шақтағы немесе одан кейінгі жас кезеңдерінде орын алған ауыр психологиялық жарақаттардың немесе өмірдегі стресстік оқиғалардың әсерінен дамиды. Сонымен қатар, бұл құбылыс әлеуметтік-мәдени және психодинамикалық факторлардың әсерінен де қалыптасуы мүмкін.

Жасөспірімдік және ересек жастағы тұлғаның эмоционалды көрінісін ынталандыру үшін баланың тәрбиесіне ерте балалық шақтан бастап назар аудару керек, бұл эмоционалды дамуды тәрбие процесінің қажетті факторы ретінде қажет екенін жоққа шығармауы керек [10]. Демек, эмоцияларды тану мен білдіру – тұлғаның қоғаммен толыққанды қарым-қатынас орната алуына мүмкіндік беретін маңызды қабілеттердің бірі. Бұл қабілеттердің дамуы жүйелі, мақсатты түрде ұйымдастырылған тәрбиемен тығыз байланысты. Егер бала ерте жастан бастап эмоцияны айырып, оны атау, өз сезімін түсіндіру, басқалардың көңіл-күйін тану сияқты дағдыларды меңгермесе, оның эмоционалдық өрісінің қалыптасуы бұзылуы мүмкін. Бұл өз кезегінде алекситимия сияқты психоэмоционалдық қиындықтардың пайда болуына негіз болады.

Жеткіншектер арасындағы алекситимияға бейімділікті зерттеу өте маңызды, өйткені бұл кезеңде эмоцияларды басқару, түсіну және білдіру дағдылары әлі толық қалыптаспаған болуы мүмкін. Алекситимиясы бар жеткіншектер өз эмоцияларын тануда және оларды білдіруде қиындық көріп, бұл оларға эмоциялық күйзелістерді дұрыс басқаруға және әлеуметтік ортада өз-өзімен үйлесімділік орнатуға кедергі келтіреді. Мұндай жағдайларда жеткіншектер суицидтік тенденциялар немесе агрессия сияқты теріс мінез-құлықтарды көрсетуі мүмкін.

Алекситимияның таралуын бағалау шын мәнінде қиын, себебі оның нақты диагностикалық критерийлері әлі толық анықталмаған. Бұл құбылыс көбінесе психоэмоционалдық және когнитивтік аспектілерге байланысты болғандықтан, оның диагностикалануында қиындықтар туындайды. Осыған қарамастан, Sifneos (1973) және басқа зерттеушілер алекситимияның таралуын әртүрлі популяцияларда бағалаған, және бұл зерттеулердің нәтижелері алекситимияның жиілігі 10-19% аралығында екендігін көрсетеді.

Эмоционалды сауатты адамды тәрбиелеу мәселесі соңғы уақытта әсіресе орта мектепте өте маңызды әрі өзекті тақырыпқа айналды. Жеткіншектік кезең – бұл эмоционалды қарқынды және тұрақсыз кезең, себебі осы уақыт аралығында адам жаңа әлеуметтік рөлдер мен ішкі өзгерістерге тап болады. Бұл кезеңде эмоциялар мен сезімдердің танылуы, басқарылуы және оларды сыртқа шығаруы маңызды рөл атқарады. Жеткіншектер есейген сайын олардың эмоцияларының сөздігі мен көрінісі айтарлықтай кеңейеді. Жеткіншектік кезең – бұл тұлғаның эмоционалдық, физикалық және психологиялық тұрғыдан күрделі өзгерістерге ұшырайтын өте маңызды кезең. Бұл кезеңде жеткіншектер өздерінің жеке тұлғалық құрылымын қалыптастырып, әлеуметтік және эмоционалдық дағдыларды дамытады. Сонымен қатар, бұл кезең психикалық бұзылыстардың дамуы үшін сезімтал, осал кезең. Ensink (2015) және Sharp (2008) зерттеулерінде көрсетілгендей, жеткіншектер осы кезеңде психикалық бұзылуларға ең көп ұшырайтын топ, өйткені олар әлі толық қалыптасқан ересек адам ретінде емес, жаңа ғана әлеуметтік және эмоционалдық дағдыларды үйреніп жатқан кезеңде тұр. Өзін-өзі дұрыс бағалау өмірде қорғаныс факторы болып саналады және жеткіншектік кезеңде маңызды рөл атқарады, себебі ол адамның мотивациясына әсер етеді және жалпы психологиялық бейімделу, жағымды эмоциялар, әлеуметтік сенімділік және қоғамға пайдалы мінез-құлық сияқты басқа да аспектілер сияқты қалаулы нәтижелердің кең ауқымымен байланысты келеді [11]. Демек, эмоционалды ұғыну, өз жағдайлары мен эмоцияларын түсіну жалпы алғанда бұзушы мінез-құлықты болдырмау үшін де қажет [12].

Гоулманның (2021) пікірінше, жеткіншектердің эмоциялық жағдайының күрделенуі көбінесе олардың өз сезімдерін дәл және нақты тани алмауынан туындайды. Бұл – жеткіншектік кезеңге тән психоэмоциялық даму ерекшелігі. Аталған кезеңде бала дене жағынан ғана емес, психологиялық тұрғыдан да үлкен өзгерістерді бастан кешіреді. Ми құрылымында, әсіресе эмоция мен мінез-құлықты реттейтін аймақтарда (мысалы, лимбиялық жүйе мен префронтальды кортекс) белсенді даму жүреді. Алайда бұл жүйелердің даму қарқыны әртүрлі болғандықтан, жеткіншектер эмоцияларын сезіну мен басқару дағдыларын толық меңгермеген болып шығады.

Осы себепті оларда ашуланшақтық, төзімсіздік, өз эмоциясын сыртқа еркін шығару сияқты мінез-құлықтар жиі байқалады. Бұл әсіресе жақын адамдарға, соның ішінде ата-аналарға

бағытталуы мүмкін, себебі олармен қарым-қатынас – ең тығыз әрі эмоционалды байланыс болып табылады. Жеткіншек ата-анасынан қолдау күтеді, бірақ сонымен қатар өзін жеке тұлға ретінде көрсетуге талпынады. Осы екі қажеттіліктің арасындағы ішкі қайшылық оның эмоциялық тұрақсыздығына әсер етеді.

Сонымен қатар, өз эмоцияларын түсінбеу немесе реттей алмау – бұл кезеңдегі өзін-өзі тану үдерісінің бір бөлігі. Эмоцияны басқару дағдысы тәжірибе мен әлеуметтік өзара әрекет арқылы дамиды, ал жеткіншектер бұл дағдыларды әлі үйреніп келе жатқандықтан, олардың эмоционалдық реакциялары көбіне шектен тыс немесе болжап болмайтындай болуы мүмкін.

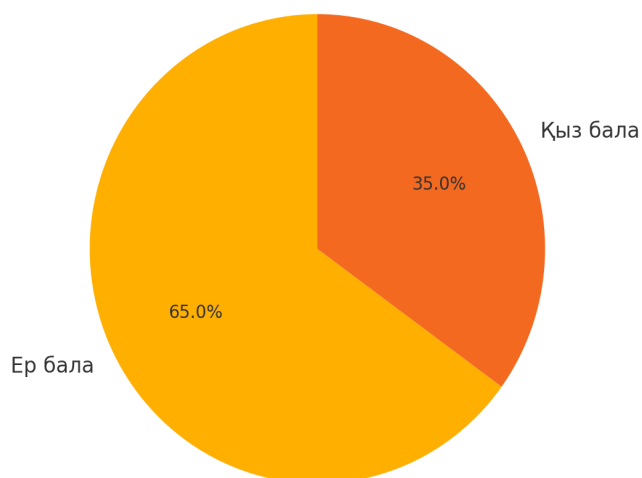
Қорытындылай келе, Гоулман атап өткендей, жеткіншектердің эмоциялық қиындықтары – олардың өзін тану, сезімдерін түсіну және реттеу үдерісінің қалыптасуындағы табиғи кезең. Бұл орайда ата-аналар мен педагогтардың түсінігі мен қолдауы өте маңызды.

ЗЕРТТЕУ МАТЕРИАЛДАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ Эмпирикалық зерттеу Алматы қаласы, Алатау ауданына қарасты №185 мектеп-гимназиясының негізінде жүзеге асырылды. Зерттеу басталар алдында аталған оқу орнымен ресми келісімшарт жасалып, барлық ұйымдастырушылық және құқықтық мәселелер Қазақстан Республикасының қолданыстағы заңнамасына, сондай-ақ биоэтикалық стандарттарға сәйкес реттелді. Зерттеу процесінде қатысушылардың құқықтары мен еркіндіктерін сақтау қағидалары қатаң сақталды. Балалар зерттеуге ерікті түрде қатысуға келісім берді, ал олардың ата-аналары мен заңды өкілдерінен жазбаша түрдегі ақпараттандырылған келісімдер алынды.

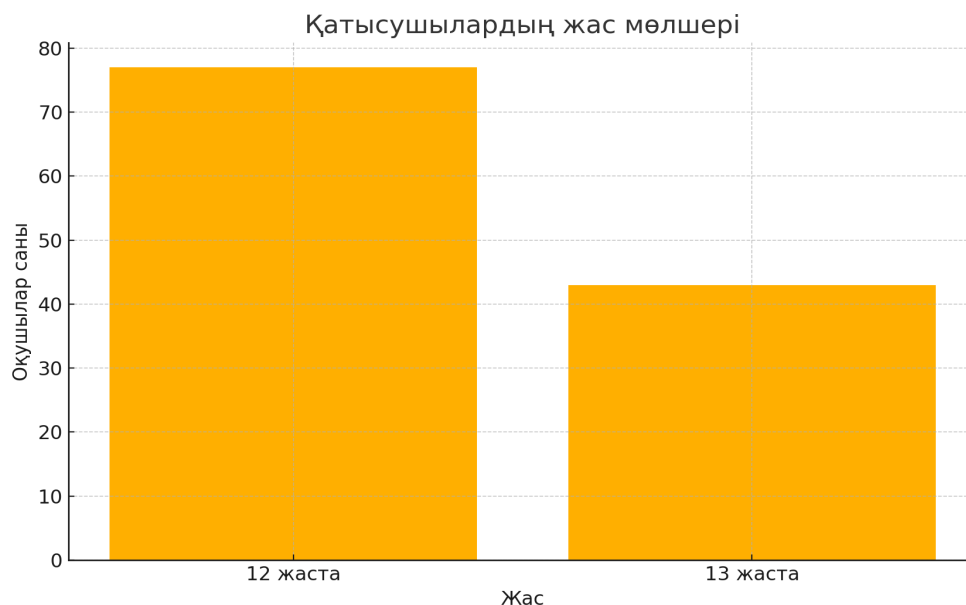
Зерттеуге жалпы білім беретін мектептің 6 сыныптарында оқитын, жас ерекшеліктері 12 мен 13 жас аралығын құрайтын барлығы 120 жеткіншек тартылды. Олардың жыныстық құрылымы келесідей: 78 ер бала (65%) және 42 қыз бала (35%). Қатысушылардың жас мөлшеріне келсек, 77 оқушы 12 жаста (64.2%), ал 43 оқушы 13 жаста (35.8%) болды. Зерттеуге қатысқан барлық жеткіншектер дене бітімі мен жыныстық дамудың жас нормаларына сәйкес келетін, клиникалық тұрғыда дені сау тұлғалар ретінде сипатталды. Іріктеу критерийлеріне жеткіншек жаста болу, жалпы білім беру мекемесінде оқу, психикалық және соматикалық денсаулығының қалыпты болуы, сондай-ақ зерттеуге қатысуға ерікті келісім беру кірді.

1. Зерттеуге қатысқан жеткіншектердің жыныстық құрылымы:

Зерттеуге қатысқан жеткіншектердің жыныстық құрылымы



2. Қатысушылардың жас мөлшері:



Сурет 1- Зерттеу контингентін сипаттау диаграммалары

Бұл контингент жеткіншек жастағы балалардың жас және психоэмоционалдық ерекшеліктерін зерттеуге мүмкіндік беретін репрезентативті үлгі. Жас ерекшеліктері ескерілген бұл үлгі жеткіншек кезеңдегі психологиялық бейімделу, мінез-құлық ерекшеліктері және эмоционалдық жағдайларды зерттеу үшін әдістемелік тұрғыдан негізделген және сенімді база қызметін атқарды. Бүкіл әлемде екі негізгі сауалнама белсенді түрде қолданылады, олардың негізгісі және орыс тіліндегі валидацияланған нұсқасы бастапқыда 26 тармақтан тұратын және оның негізінде қазіргі уақытта алекситимия деңгейін бағалаудың негізгі құралы қалыптасқан TAS-20 (Toronto Alexithymia Scale, Торонто алекситимия шкаласы, 1985). Бұл құбылыс көп жағдайда ересектер арасында кеңінен зерттелгенімен, қазіргі зерттеулер алекситимияның балалардағы психосоматикалық бұзылыстардың, оның ішінде ауырсыну синдромдарының (мысалы, жиі қайталанатын бас аурулары) дамуындағы ықтимал қауіп факторы және ерте көрсеткіші екенін дәлелдеуде. Балалардың эмоцияларды тану мен өңдеудегі ерекшеліктері олардың когнитивтік даму деңгейіне тығыз байланысты, сондықтан алекситимияның көріністері де жас ерекшеліктеріне сай әртүрлі сипатта болады. Бұл өз кезегінде балалардың эмоционалдық әлемін бағалауға ерекше әдістемелік тәсілдерді қолдануды талап етеді.

Осы қажеттіліктерді ескере отырып, Нидерландыдағы Лейден университетінің психология институтының зерттеушілері (Rieffe және авторлар, 2006) балаларға арналған алекситимия деңгейін бағалауға мүмкіндік беретін арнайы психодиагностикалық құрал – «Балаларға арналған алекситимия сауалнамасын» (Alexithymia Questionnaire for Children, AQC) әзірледі. Бұл сауалнама балалардың өз эмоцияларын тану және сипаттау қабілетін сенімді және валидті түрде өлшеуге бағытталған.

Ресейлік ғалымдар бұл құралды отандық зерттеу тәжірибесінде қолдану үшін авторлардан ресми рұқсат алып, сауалнаманы орыс тіліне аударып, лингвистикалық және мәдени валидизация жүргізді. Бұл үдеріс сауалнаманың бастапқы мазмұны мен құрылымын сақтай отырып, оның тілдік және мәдени ерекшеліктерге бейімделуін қамтамасыз етуге бағытталған.

Сипатталған құралды авторлар TAS-20 негізінде жасаған және тек балаларға қолданылады. «Балаларға арналған алекситимия сауалнамасы» 20 қысқа тұжырымнан тұрады. Әрқайсысы адамның сезімдерін немесе адамның өз сезімдері туралы ойларын сипаттайды. Әрбір ұсыныста «әдетте дұрыс», «кейде дұрыс» немесе «дұрыс емес» деген жауапты таңдау қажет. Пациент тек

бір жауапты таңдай алады. Егер балада немесе жеткіншекте жауап таңдауда қиындықтар туындаса, онда ол өзіне жиі кездесетін күйге сәйкес келетін жауапты таңдау керек.

Біздің зерттеуімізде осы аталған сауалнама қазақ тілді жеткіншектерге бейімделіп, қолданылды. Бейімдеу барысында сауалнаманың мазмұнының мағыналық дәлдігіне, грамматикалық сәйкестігіне, сондай-ақ балалардың жас ерекшеліктеріне сай түсініктілігіне баса назар аударылды. Нәтижесінде құрал қазақ тілді жеткіншектер арасында алекситимияны анықтауға қолайлы әрі сенімді әдіс ретінде қолдануға мүмкіндік берді.

Бұл әдістемелік тәсіл зерттеу деректерінің сенімділігі мен нақтылығын арттыруға, сондай-ақ алынған нәтижелер негізінде практикалық ұсыныстар әзірлеуге мүмкіндік берді.

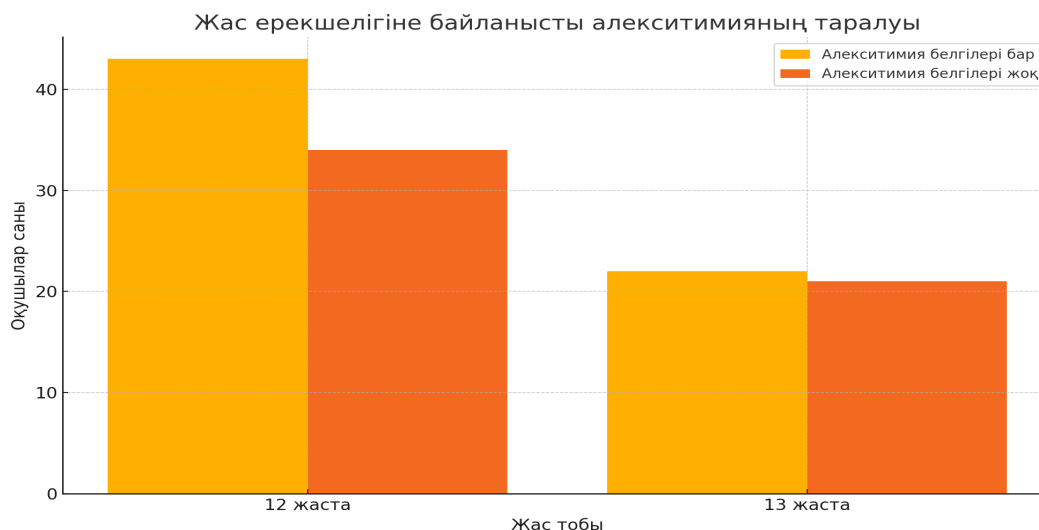
Барлық адамдардың сезімдері әртүрлі және олар өз сезімдерін әркелкі қабылдайды. Сондықтан мұнда дұрыс немесе бұрыс жауаптар жоқ, тек адамдардың не сезінетіні ғана сипатталған.

Біздің тәжірибеміз көрсетіп отырғандай, 12-13 жастан асқан балалар сұрақтарға өздері жауап бере алады. Балалар бұл сауалнама бойынша максимум 40 балл жинай алады, бірақ, өкінішке орай, қазіргі уақытта балалардағы алекситимияның әртүрлі деңгейлерін анықтауға арналған сандық (балдық) мәндер белгіленбеген, ал ересектер үшін балдық критерийлер бар. Бұл жағдай балалардағы алекситимияның әлі жеткілікті зерттелмегенін және клиникалық дәрігерлер тарапынан төмен бағаланатынын көрсетеді, бұл дұрыс диагноз қоюға және соның салдарынан баланың емінің тиімді болмауына әкелуі мүмкін. Балалардағы ауырсыну синдромдарын уақытында және дұрыс емдемеу, ауырсыну белгілерінің балалық шақта созылмалы болуына және кейіннен ауырсынудан қиналуға әкелуі мүмкін.

ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕЛЕРІ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ТАЛҚЫЛАУ.

Әрі қарай, жеткіншектердің жас ерекшеліктерін ескере отырып, жеткіншектердегі алекситимия деңгейі талданды.

Төмендегі диаграммада 12 және 13 жастағы жеткіншектер арасында алекситимия белгілерінің таралуы көрсетілген. Алекситимия белгілері бар және жоқ оқушылар саны жас ерекшеліктеріне қарай салыстырмалы түрде берілген.



Сурет 2. Алекситимияның жас ерекшеліктеріне байланысты таралуы

Эмпирикалық зерттеу нәтижесінде зерттеуге тартылған 120 жеткіншектің 65-інен (54.2%) алекситимияның айқын белгілері анықталды. Бұл көрсеткіш жалпы зерттелген контингенттің жартысынан астамын құрайды және жеткіншек жастағы балалар арасында эмоционалдық өзіндік реттеу мен сезімді тану қабілеттерінің жеткіліксіз дамуы жиі кездесетінін көрсетеді.

Жас ерекшелігі бойынша алғанда, 12 жастағы 77 оқушының 43-інен (55.8%) алекситимия байқалды. Бұл жас тобында алекситимия белгілері ер балалар арасында жиірек кездескені

анықталды: 33 ер бала және 10 қыз бала. Яғни, 12 жастағы ер балалардың 42.3%-ы және қыз балалардың 13%-ы алекситимия белгілеріне ие болған.

Ал 13 жастағы 43 оқушының ішінде 22-сінен (51.2%) алекситимия белгілері тіркелді. Бұл топта да ұл балалар арасында көрсеткіш жоғары болды: 14 ер бала және 8 қыз бала. Сәйкесінше, 13 жастағы ер балалардың 32.6%-ы және қыз балалардың 18.6%-ы эмоционалдық өзара әрекет-тестік пен сезімдік дифференциацияда қиындықтарға тап болған.

Жалпы алғанда, гендерлік құрылым тұрғысынан алекситимия ер балалар арасында жиі тіркелгені байқалады (барлығы 47 ер бала), бұл зерттеу нәтижелеріне сәйкес ұл балалардың эмоционалдық функцияларды тану мен жеткізудегі қиындықтармен жиі кездесетінін айғақтайды. Ал қыз балалар арасында алекситимия белгілері 18 оқушыдан байқалды, бұл олардың ер балаларға қарағанда эмоцияларын тану және білдіру қабілеттерінің салыстырмалы түрде жоғары екенін көрсетуі мүмкін.

Бұл деректер алекситимия құбылысының жеткіншек жастағы балалардың психоэмоционалдық дамуындағы елеулі фактор екенін және жас пен жыныс бойынша әртүрлілік танытатынын көрсетеді. Эмоционалдық өзін-өзі реттеу дағдыларының жеткіліксіз дамуы, әсіресе ер балалар арасында, алекситимияның пайда болуына ықпал ететін маңызды психологиялық компоненттердің бірі ретінде қарастырылады.

Жиналған деректерді өңдеу барысында екі тәуелсіз үлгінің пропорциялық айырмашылығын салыстыруға арналған Фишердің ϕ -критерийі қолданылды. Бұл критерий екі топтағы белгінің таралу жиіліктеріндегі айырмашылықтың статистикалық мәнділігін бағалауға мүмкіндік береді.

Жалпы зерттеуге қатысқан 120 оқушының 65-інен (54.2%) алекситимия белгілері анықталды. Ер балалар арасында бұл көрсеткіш 47 оқушыны (60.3%) құрады, ал қыз балалар арасында – 18 оқушыны (42.9%) құрады.

$$p_1 = k_1 / n_1 = 47 / 78 \approx 0,603$$

$$p_2 = k_2 / n_2 = 18 / 42 \approx 0,429$$

Алекситимия белгілерінің жыныстық айырмашылықтарын анықтау мақсатында әр топтағы қатысушылар арасынан алекситимия көрсеткіші тіркелгендердің пропорциясы есептелді. Ер балалар тобында алекситимия байқалғандар саны – 47, бұл жалпы ер балалар санының 60.3%-ын (47/78) құрайды. Ал қыз балалар арасында бұл көрсеткіш 42.9%-ды (18/42) құрады, яғни алекситимия белгілері 18 қатысушыда тіркелді. Осылайша, жыныстық топтар арасында алекситимия таралуының жиілігі бойынша бастапқы пропорциялар анықталып, ϕ -критерийі арқылы салыстыруға негіз жасалды.

Жыныстық топтар арасында алекситимия белгілерінің таралуындағы статистикалық айырмашылықты анықтау үшін, алдын ала алынған ϕ -түрлендіру мәндері арасындағы абсолютті айырма есептеледі. Бұл көрсеткіш екі топтағы пропорциялардың бір-бірінен қаншалықты ауытқитынын анық көрсетеді және ϕ -критерий формуласының келесі кезеңі – эмпирикалық мәнді есептеу – үшін негіз болып табылады.

Пропорциялық көрсеткіштерді одан әрі статистикалық салыстыру үшін Фишердің ϕ -критерийі қолданылды, оның негізінде әр пропорция арксиндік түрлендіруден өтті. Бұл әдіс үлгілердегі дисперсия тең болмаған жағдайда да салыстыру жүргізуге мүмкіндік береді.

Формула келесідей қолданылады:

$$\phi = 2 \times \arcsin(\sqrt{p}), \text{ мұндағы } p - \text{топ ішіндегі құбылыстың жиілігі.}$$

Ер балалар тобы үшін есептеу барысында пропорция мәні $p_1 = 0.603$, оның квадрат түбірі $\sqrt{0,603} \approx 0,776$. Бұл мәнге сәйкес арксин функциясы $\arcsin(0,776) \approx 0.917$ радиан, нәтижесінде ϕ -түрлендіру мәні $\phi_1 = 2 \times 0,917 = 1.834$ болды.

Қыз балалар тобы үшін $p_2 = 0,429$, $\sqrt{0,429} \approx 0,655$, сәйкес арксин мәні $\arcsin(0,655) \approx 0.754$ радиан, ал ϕ мәні $\phi_2 = 2 \times 0,754 = 1.508$.

Ер балалар мен қыз балалар арасындағы ϕ -мәндерінің айырмасы келесі түрде анықталды:

$$|\phi_1 - \phi_2| = |1,834 - 1,508| = 0,326$$

Алынған ф-мәндер негізінде екі топ арасындағы айырмашылық есептелді. Бұл арақатынас ф-критерийінің басты құрамдас бөлігі болып табылады және зерттеліп отырған белгінің (бұл жағдайда – алекситимияның) әр топта таралуындағы статистикалық ерекшелікті көрсетеді.

Аталған айырма ф-критерийінің эмпирикалық мәнін есептеуде қолданылады және топтар арасындағы статистикалық айырмашылықтың негізін құрайды.

Жалпы ф-критерийінің эмпирикалық мәнін есептеу үшін алдын ала алынған ф-мәндерінің айырмасы мен екі топтың жалпы көлемі негізге алынады. Бұл кезеңде екі топтағы қатысушылар саны мен олардың арасындағы қатынас пропорциялары математикалық формула арқылы біріктіріліп, зерттеліп отырған құбылыстың статистикалық мәнділігі анықталды.

Формула келесідей:

$$\varphi \text{ эм} = |\varphi_1 - \varphi_2| \times \sqrt{(n_1 \times n_2 / (n_1 + n_2))}$$

Осы формулаға нақты мәндерді қойып есептейміз:

$$n_1 \times n_2 = 78 \times 42 = 3276$$

$$n_1 + n_2 = 78 + 42 = 120$$

$$3276 / 120 = 27,3$$

$$\sqrt{27,3} \approx 5,23$$

$$\varphi \text{ эм} = 0,326 \times 5,23 \approx 1,83$$

Алынған ф эмпирикалық мәні – 1,83 – алекситимияның жыныстық айырмашылық бойынша таралуында статистикалық тұрғыдан сенімді айырмашылық бар екенін білдіреді. Бұл мән келесі кезеңде ф-критикалық мәнімен салыстырылып, қорытынды шығарылды.

Алынған эмпирикалық ф мәнінің статистикалық тұрғыдан маңыздылығын бағалау үшін оны критикалық мәнмен салыстыру қажет. Критикалық мән алдын ала белгіленген сенімділік деңгейіне ($\alpha = 0,05$) сәйкес анықталады және зерттеліп отырған құбылыстың топтар арасындағы айырмашылығы кездейсоқ емес, нақты екендігін көрсетуге мүмкіндік береді.

Критикалық мән: $\varphi_{кр} = 1,64$ ($\alpha = 0,05$ деңгейі үшін, біржақты тексеріс)

Салыстыру: $\varphi \text{ эм} = 1,83 > \varphi_{кр} = 1,64$

Осы салыстыру нәтижесінде ф эмпирикалық мәні критикалық мәннен жоғары болғандықтан, алекситимияның ер балалар мен қыз балалар арасындағы жиілігінде статистикалық тұрғыдан мәнді айырмашылық бар екені анықталды. Бұл нәтижелер ер балалардың эмоционалдық күйді тану және білдіру қабілеттерінде белгілі бір деңгейде шектеулік байқалатынын және алекситимия белгілері олардың арасында жиі кездесетінін көрсетеді. Зерттеу нәтижелері эмоционалдық даму ерекшеліктерін жыныс факторымен байланысты қарастырудың өзектілігін айқындайды және психопрофилактикалық шараларды жоспарлауда ескеруге негіз болады.

Нәтижелер жеткіншек жастағы балалардың психоэмоциялық дамуында жыныстық фактор маңызды рөл атқаратынын, әсіресе эмоцияларды тілдік сипатта өңдеу және білдіру механизмдерінің қалыптасуында гендерлік ерекшеліктер айқын көрінетінін аңғартады.

Осы деректер білім беру мекемелеріндегі психологиялық қолдау қызметінде ер балаларға бағытталған арнайы дамытушы, түзетуші жұмыстарды қажет ететінін негіздейді. Сонымен қатар, алекситимия белгілерін ерте кезеңде анықтап, оларды жоюға бағытталған эмоциялық интеллектті дамытуға арналған бағдарлама құрудың өзектілігін көрсетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, психикалық ауытқулары жоқ жеткіншектер арасындағы іріктемеде алекситимия феномені кең таралған. Бұл құбылыс жеткіншек жасындағы тұлғалардың эмоциялық салада белгілі бір қиындықтарға тап болатынын, атап айтқанда, ішкі күйзелістерін тану, сезімдерін сипаттау және оларды сөзбен жеткізу (вербализациялау) қабілеттерінің жеткіліксіз дамығанын айғақтайды.

Гендерлік аспект тұрғысынан алғанда, зерттеу барысында алекситимияның таралуында жыныстық айырмашылықтар байқалды. Атап айтқанда, бұл психоэмоционалдық ерекшеліктің ер балалар арасында жиі кездесетіні анықталды. Мұндай үрдіс гендерлік әлеуметтену ерекшеліктерімен, сондай-ақ эмоциялық тәжірибені білдіру мен өңдеуге қатысты мәдени және әлеуметтік

нормалармен байланысты болуы мүмкін. Яғни, ер балаларға эмоцияны ашық білдіруге қатысты қойылатын қоғамдық шектеулер олардың ішкі эмоциялық күйін тануға және оны сыртқа шығаруға кедергі келтіреді.

Жеткіншек жастағы балалар арасында алекситимияның таралу ерекшеліктерін гендерлік тұрғыдан бағалау мақсатында жүргізілген зерттеу нәтижелері бұл құбылыстың жынысқа байланысты мәнді айырмашылықпен сипатталатынын көрсетті. Фишердің ϕ -критерийін қолдану арқылы алынған статистикалық өңдеу нәтижелері ер балалар мен қыз балалар арасында алекситимия жиілігі бойынша сенімді айырмашылық бар екенін дәлелдеді (ϕ эмп = 1,83 > ϕ кр = 1,64, $p < 0,05$). Бұл ер балаларда эмоцияны тану және білдіру процестерінде қиындықтар жиі кездесетінін, ал алекситимия олардың психоэмоциялық дамуының осал тұсы екенін көрсетеді.

Зерттеу барысында жеткіншектердің 54.2%-ынан алекситимия белгілері тіркелгені, соның ішінде ер балалар арасында бұл көрсеткіш айтарлықтай жоғары (60.3%) болғаны анықталды. Мұндай деректер жеткіншек жастағы эмоционалдық реттеу механизмдерінің қалыптасуында жыныстық ерекшеліктердің маңыздылығын көрсетіп қана қоймай, психологиялық көмекті дифференциацияланған түрде ұйымдастыру қажеттігін де негіздейді.

Қорытындылай келе, зерттеу нәтижелері жеткіншектердің психоэмоциялық даму ерекшеліктерін түсінуде маңызды ғылыми-тәжірибелік база ұсынады. Эмоционалдық интеллектті дамытуға бағытталған алдын алу және түзету-дамыту бағдарламаларын, әсіресе ер балалар үшін бейімдеу – білім беру мекемелеріндегі психологиялық қолдау жүйесінің басым бағыттарының бірі болуы тиіс.

Зерттеу нәтижелері жеткіншектік кезеңде алекситимияның кең таралуын осы жас ерекшелігіне тән психоэмоционалдық даму ерекшеліктерімен байланыстыра отырып, бұл мәселені ерте кезеңде анықтау мен алдын алу шараларын ұйымдастырудың маңыздылығын көрсетеді. Сонымен қатар, алекситимияны тұлғаның эмоционалдық өзін-өзі реттеуінің өзіндік стратегиясы ретінде қарастыруға да негіз бар. Бұл – жеткіншектің ішкі эмоционалдық қиындықтарын жеңілдету үшін қолданатын бейімделу механизмі ретінде қарастырылуы мүмкін.

Осылайша, алынған мәліметтер жеткіншектер арасында алекситимия белгілерін ерте диагностикалау мен психологиялық түзету шараларын енгізудің өзектілігін айқындайды. Мұндай ақпараттар білім беру жүйесінде, әсіресе мектептегі психологиялық қызмет аясында, жеткіншектердің эмоциялық дамуын қолдау және олардың психикалық саулығын сақтау мақсатында тиімді пайдаланылуы мүмкін.

Алекситимияны жеткіншек жаста зерттеу – тұлғаның психоэмоциялық дамуындағы осал тұстарды ерте кезеңде анықтау үшін маңызды бағыттардың бірі. Зерттеу нәтижелері жеткіншек жастағы балалардың жартысынан астамында (54,2%) алекситимия белгілерінің тіркелуін көрсетті. Бұл дерек эмоцияны тану мен білдіру қабілеттерінің жеткіліксіз деңгейде дамығанын, ал бұл өз кезегінде ішкі күйзелістер мен қарым-қатынас дағдыларының бұзылуына алып келуі мүмкін екенін меңзейді.

Фишердің ϕ -критерийі негізінде алынған нәтижелер ер балаларда алекситимия белгілері айтарлықтай жиі кездесетінін дәлелдейді (ϕ эмп = 1,83 > ϕ кр = 1,64, $p < 0,05$). Бұл жыныстық фактордың эмоциялық регуляцияға әсерін айғақтайды. Зерттеу мәліметтері отандық және шетелдік ғалымдардың жеткіншек шақта эмоционалдық функциялардың жыныстық негізде әртүрлі қарқынмен қалыптасатыны жөніндегі тұжырымдарын толықтыра түседі.

Сонымен қатар, бұл нәтижелер әлеуметтік және білім беру ортасында ер балалардың эмоциялық қажеттіліктерін жете ескермей, олардан “эмоциялық ұстамдылық” күту – психоэмоциялық даму бұзылыстарының алдын алу шараларын әлсірететінін көрсетеді. Демек, эмоционалдық функциялар мен өзіндік реттеу дағдыларына қатысты гендерлік тәсіл қолдану психологиялық қызметтің маңызды шартына айналуы тиіс. Осы негізде психологиялық қолдау жүйесін жетілдіруге бағытталған бірқатар практикалық ұсыныстар төменде келтіріледі.

1. Білім беру ұйымдарындағы психологиялық қызмет жұмысына алекситимияны ерте кезеңде анықтау құралдарын енгізу қажеттілігі. Әсіресе ер балалар арасында эмоциялық диагностика жүргізу жүйелі сипат алуы тиіс.
2. Эмоциялық интеллектіні дамытуға бағытталған бағдарлама құрастыру ұсынылады. Бағдарламада эмоцияларды тану, атау, вербализация және әлеуметтік өзара әрекеттестік дағдыларын дамыту көзделуі керек.
3. Гендерлік ерекшеліктерді ескере отырып түзету-дамыту жұмыстары жүргізілуі тиіс. Ер балалармен жұмыс кезінде эмоционалдық өзін-өзі тану мен білдіруді қалыптастыруға ерекше назар аударылуы қажет.
4. Педагогтер мен ата-аналарға арналған түсіндіру семинарлары ұйымдастыру ұсынылады. Мұндай шаралар балалардың эмоциялық қажеттіліктерін түсінуге, эмоционалдық қолдау мәдениетін қалыптастыруға септігін тигізеді.
5. Қосымша зерттеулер жүргізу ұсынылады: әртүрлі жас топтары мен әлеуметтік-мәдени ортада алекситимияның таралуы мен көріну ерекшеліктерін бағалау болашақ психологиялық интервенциялардың сапасын арттыра түседі.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Ауталиева Ұ.И., Шер'язданова Х.Т., Абдраманова Д.Е. Жас ерекшелік психологиясы: Оқу құралы. – Алматы: «Отан» баспасы, 2019-185б.
2. S. Ng, and V. Chan. "Prevalence and Associated Factors of Alexithymia Among Chinese Adolescents in Hong Kong." *Psychiatry Research*, 2020.
3. Honkalampi, T. Tolmunen, J. Hintikka, M. Rissanen, J. Kylmä, and E. Laukkanen. "The Prevalence of Alexithymia and Its Relationship with Youth Self-Report Problem Scales Among Finnish Adolescents." *Comprehensive Psychiatry*, 2009.
4. Брель Е.Ю. Алекситимия в структуре «практически здоровой» личности // Сибирский психологический журнал. 2018. № 67. С. 89-101.
5. Юткина О.С. Изучение уровня алекситимии у детей школьного возраста // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 2. С. 43-47.
6. Митасова Е. В., Некрасова Е. А., Корбут А. В. Проблематика оптимизации отношения к деньгам у военнослужащих в деятельности военного психолога // Ярославский педагогический вестник. 2022. № 6 (129). С. 123-131. <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2022-6-129-123-131>.
7. Franz M, Popp K, Schaefer R, Sitte W, Schneider C, Hardt J, Decker O, Braehler E. Alexithymia in the German general population. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2008 Jan;43(1):54-62. doi: 10.1007/s00127-007-0265-1. Epub 2007 Oct 12.
8. Taylor GJ, Bagby RM, Parker JD. The alexithymia construct. A potential paradigm for psychosomatic medicine. // *Psychosomatics*. –1991.-32(2).-PP153-164. doi: 10.1016/s0033-3182(91)72086-0.
9. Messina A., Beadle J., Paradiso S. Towards a classification of alexithymia primary, secondary and organic // *Psychopathol.* - 2014. V.20. P. 38-39.
10. Hemming L., Haddock G., Shaw J., et al. Alexithymia and its associations with depression, suicidality, and aggression: An overview of the literature // *Frontiers in Psychiatry*. 2019. № 10. DOI: [10.3389/fpsy.2019.00203](https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00203)
11. Brown K., Ryan R., Creswell J. Addressing fundamental questions about mindfulness // *Psychological Inquiry*. 2007. V. 18. P. 272-281.
12. Старостина Е.Г. Торонтская шкала алекситимии (20 пунктов): валидизация русскоязычной версии на выборке терапевтических больных / Е.Г.Старостина, Г.Дж.Тэйлор, Л.К.Квилти // Социальная и клиническая психиатрия. 2010. №4. С.31- 34.

References

1. Autalievа Ұ.И., Sher'yazdanova H.T., Abdramanova D.E. Zhas erekshelik psihologiyasy: Оқу құралы. – Алматы: «Отан» baspasy, 2019-185b.