

ХҒТАР: 14.29.05

ӨОЖ 37.01

<https://doi.org/10.52269/NTDG254233>

ЗЕРДЕ БҰЗЫЛЫСЫ БАР БАЛАЛАРДЫҢ АТА-АНАЛАРЫ АРАСЫНДА ЭМОЦИЯЛЫҚ КҮЙЗЕЛІСТІҢ АЛДЫН АЛУ ШАРАЛАРЫНЫҢ ТИІМДІЛІГІ

Апендина Г.К.* – PhD докторанты, Әлихан Бөкейхан университеті, Семей қ., Қазақстан Республикасы.

Мақалада зерде бұзылыстары бар балалардың ата-аналарының эмоциялық күйзеліс деңгейі зерттеліп, оның себептері мен салдары талданды. Ата-аналардың психологиялық әл-ауқаты баланың дамуы мен әлеуметтік бейімделуіне тікелей әсер ететіні анықталды. Зерттеу барысында «Ата-аналық күйзеліс шкаласы» (PSS) және «Бек депрессия шкаласы» (BDI-II) қолданылып, ата-аналардың стресс пен депрессия деңгейлері бағаланды. Нәтижелер көрсеткендей, ата-аналардың жоғары эмоционалдық күйзеліс пен шаршауды бастан кешіреді. Басым көпшілігі Практикалық әзірленген «Эмоциялық тұрақтылық және ата-ана рөлі» тренингтік бағдарламасы ата-бөлімде аналардың стрессін азайтып, эмоциялық тұрақтылығын арттыруға және ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынасты жақсартуға мүмкіндік берді. Қайта диагностика нәтижелері бағдарламаның тиімділігін дәлелдеді: ата-аналардың күйзеліс деңгейі төмендеп, өз-өзіне сенімділігі артты. Зерттеудің ғылыми жаңалығы – ата-аналардың эмоциялық күйзелісін төмендетуге бағытталған отандық тренингтік бағдарламаның психологиялық тиімділігін дәлелдеуінде. Ал қолданбалық мәні – алынған нәтижелерді инклюзивті білім беру ұйымдарындағы психологиялық қызмет жұмысында, ата-аналарға арналған психологиялық көмек бағдарламаларын әзірлеуде және әлеуметтік қолдау орталықтарының тәжірибесіне енгізуде пайдалануға болатындығында. Бұл зерттеу ерекше қажеттіліктері бар балалардың ата-аналарына көрсетілетін психологиялық қолдау жүйесін жетілдіруге, сондай-ақ олардың өмір сапасын арттыруға бағытталған нақты ғылыми негіз ұсынады.

Түйінді сөздер: зерде бұзылыстары, ата-аналық күйзеліс, психологиялық қолдау, стресс-менеджмент, эмоционалдық тұрақтылық, депрессия, өзін-өзі реттеу.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Апендина Г.К.* – PhD докторант, университет Алихана Бокейхана, г. Семей, Республика Казахстан.

В статье исследуется уровень эмоционального выгорания родителей детей с нарушениями интеллекта, анализируются его причины и последствия. Было обнаружено, что психологическое благополучие родителей напрямую влияет на развитие и социальную адаптацию ребенка. В исследовании использовались «Шкала родительского стресса (PSS)» и «Шкала депрессии Бека (BDI-II)», а также оценивались уровни родительского стресса и депрессии. Результаты показывают, что подавляющее большинство родителей испытывают высокий эмоциональный стресс и усталость. Разработанная в практической части тренинговая программа «Эмоциональная стабильность и роль родителей» позволила снизить стресс родителей, повысить их эмоциональную устойчивость и улучшить отношения между родителями и детьми. Результаты повторной диагностики доказали эффективность программы: снизился уровень стресса родителей, повысилась уверенность в себе. Научная новизна исследования заключается в доказательстве психологической эффективности отечественной тренинговой программы, направленной на снижение эмоционального выгорания родителей. А прикладная суть заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы в работе психологической службы в организациях инклюзивного образования, разработке программ психологической помощи для родителей и внедрении в практику центров социальной поддержки. Это исследование обеспечивает четкую научную основу, направленную на совершенствование системы психологической поддержки, оказываемой родителям детей с особыми потребностями, а также на повышение качества их жизни.

Ключевые слова: расстройства интеллекта, родительский стресс, психологическая поддержка, управление стрессом, эмоциональная стабильность, депрессия, саморегуляция.

THE EFFECTIVENESS OF MEASURES AIMED AT PREVENTING EMOTIONAL BURNOUT AMONG PARENTS OF CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Apendina G.K.* – PhD student, Alikhan Bokeikhan University, Semey, Republic of Kazakhstan.

The article explores the level of emotional burnout among parents of children with intellectual disabilities, analyzing its causes and consequences. It was found that the psychological well-being of parents

has a direct impact on the development and social adaptation of the child. The study used the Parental Stress Scale (PSS) and the Beck Depression Inventory-II (BDI-II) to assess the levels of parental stress and depression. The results indicate that the vast majority of parents experience high levels of emotional stress and fatigue. The training program "Emotional Stability and the Role of Parents" developed in the practical part helped to reduce parents' stress, increase their emotional stability, and improve the relationship between parents and children. The results of the repeated diagnostics proved the effectiveness of the program: parents' stress levels decreased, and their self-confidence increased. The scientific novelty of the study lies in the proof of the psychological effectiveness of the domestic training program aimed at reducing the emotional burnout of parents. The practical significance lies in the fact that the results obtained can be used in the work of the psychological service in inclusive education organizations, the development of psychological assistance programs for parents, and the implementation of these programs in social support centers. This study provides a tailored scientific basis for improving the system of psychological support provided to parents of children with special needs, as well as for improving their quality of life.

Key words: intellectual disorders, parental stress, psychological support, stress management, emotional stability, depression, self-regulation.

Кіріспе. Өрбір ата-ана үшін баланың денсаулығы мен үйлесімді дамуы басты басымдықтардың бірі. Дегенмен, зерде бұзылысы бар баланы тәрбиелеу ата-анадан тек қарапайым қамқорлықты ғана емес, сонымен қатар үлкен күш-жігерді, төзімділікті және эмоциялық тұрақтылықты қажет етеді. Мұндай жағдай ата-аналардың жиі күйзеліске ұшырауына, эмоционалдық шаршау мен психологиялық ауыртпалықтың күшеюіне әкелуі мүмкін. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДСҰ) мәліметтері бойынша, әлем халқының шамамен 1–3%-ы зерде бұзылыстарына ие, бұл шамамен 200 миллион адамды құрайды. Бұл көрсеткіштерге балалар да кіреді [1, б. 38].

Зерттеулер көрсеткендей, зерде бұзылысы бар баланы тәрбиелейтін отбасыларда ата-аналардың эмоционалдық күйзеліс деңгейі едәуір жоғары болып келеді. Эмоциялық күйзеліс – ұзақ мерзімді стресс пен психологиялық жүктеменің әсерінен пайда болатын синдром. Бұл термин алғаш рет америкалық психиатр Герберт Фрейденбергердің (Freudenberger, 1974) еңбектерінде сипатталған [2, б. 47]. Ол эмоциялық күйзелісті адамның кәсіби және жеке өміріне әсер ететін созылмалы стресс жағдайы ретінде қарастырды. Эмоциялық күйзелістің негізгі себептерін бірнеше негізгі мәселелер бойынша қарастыруға болады [3, б. 577] (1 сурет).



1 сурет – Эмоциялық күйзелістің негізгі себептері

Баладағы ерекше қажеттіліктер ата-аналарға үлкен эмоционалдық және физикалық жауапкершілік жүктейді. Мұндай балаларды күту мен тәрбиелеу үздіксіз күш-жігерді, шыдамдылық пен уақытты талап етеді. Бұл жағдай көбіне ата-аналардың ұзақ мерзімді стресс пен шаршауды бастан кешіруіне себеп болады. Әлеуметтік қолдаудың жеткіліксіздігі мен қоғам тарапынан стигматизация олардың өзін жалғыз әрі түсінілмеген сезінуіне әкеледі. Ақпарат пен кәсіби көмекке қолжетімділіктің шектеулілігі ата-аналардың қиындықтарын арттырып, өз-өзіне деген сенімді төмендетеді. Мұндай жағдайларда ұйқының бұзылуы, мазасыздық, ашу, кінә мен дәрменсіздік сезімдері жиі байқалады. Уақыт өте келе бұл эмоциялар жинақталып, күйзеліс пен эмоционалдық күйреуге алып келеді. Өсіресе аналар балаларымен тығыз байланыста болғандықтан, оларда күйзеліс белгілері жиі кездеседі. Нәтижесінде ата-аналардың психологиялық әл-ауқаты мен өмір сапасы төмендеп, отбасылық қарым-қатынастарда қиындықтар туындайды.

Мақаланың негізгі мақсаты – ата-аналардың эмоциялық күйзелісін төмендетуге бағытталған алдын алу шараларының тиімділігін анықтау, олардың артықшылықтарын талдау және ата-аналардың психологиялық әл-ауқатын сақтау жолдарын ұсыну.

I. Roskam және M. Mikolajczak ата-аналық күйзеліс феноменін зерттеп, оның кәсіби күйзеліс пен депрессиядан айырмашылығын анықтады. Олар ата-аналық күйзелісті эмоционалдық сарқылу, бұрынғы "мен"-мен салыстырғандағы контраст және ата-ана ретіндегі тиімсіздік сезімімен сипатталатын дербес синдром ретінде қарастырады [4, б. 485]. Anne M.Barbot эмоционалдық реттеудің ата-аналық күйзелістің алдын алудағы рөлін талдады. Авторлар эмоцияларын тиімді басқара алатын ата-аналар, тіпті стресстік факторлар болған жағдайда да, күйзеліске сирек ұшырайтынын анықтады [5, б. 748]. E. Seulemans отбасылық динамиканың ата-аналық күйзелістің дамуына әсерін зерттеді. Олар дисфункционалды отбасылық қатынастар мен жұбайының қолдауының болмауы зерде бұзылыстары бар балалардың ата-аналарында күйзеліс қаупін айтарлықтай арттыратынын анықтады [6, б. 819].

В.В.Ткачева (2005) ата-аналардың күйзелісін туғызатын басты фактор ретінде балада кездесетін сенсорлық, моторлық және эмоционалдық бұзылыстар көшенін атап көрсетеді [7, б. 20]. Ол ата-аналардың күйзеліс тереңдігі баланың бұзылыстарының ауырлығына және олардың қайтымсыздығына тікелей байланысты екенін дәлелдейді. Е.Н.Ермакова (2005) пікірінше, ата-аналардың стресі мен эмоциялық проблемалары баланың бейімделу деңгейіне тікелей әсер ететін қауіп факторлары болып табылады [8, б. 94]. Автор баланың психикалық тұрақтылығы көбінесе анасының эмоционалдық жағдайымен байланысты екенін атап өтеді.

Л.С. Выготский теориясы бойынша, баладағы кез келген физикалық немесе интеллектуалдық бұзылыс оның әлеуметтік қарым-қатынасына да әсер етеді [9, б. 32]. Мысалы, ата-аналардың эмоциялық тұрақсыздығы мен олармен қарым-қатынастың бұзылуы баланың қосымша психикалық және эмоционалдық ауытқуларға ұшырауына алып келуі мүмкін. А.Л. Венгер (2001) теориясында бұл құбылыс адаптацияның бұзылуы ретінде қарастырылады [10, б. 17]. Оның пікірінше, баланың психофизиологиялық ерекшеліктері оның қызмет ету ерекшеліктерімен және анасы мен басқа да жақындарының қарым-қатынасымен тығыз байланысты. Егер бұл қарым-қатынас эмоциялық жағынан тұрақсыз болса, балада әлеуметтік оқшаулану, өзін-өзі төмен бағалау сияқты мәселелер пайда болады.

Соңғы жылдары Қазақстанда ерекше қажеттіліктері бар балалардың ата-аналарына психологиялық көмек көрсету мәселесі жаңа бағытта зерттеліп келеді. М.Каттебаева өз еңбегінде ата-аналар мен педагогтар арасындағы коммуникацияны жақсартуға, сенім мен серіктестік қарым-қатынас орнатуға бағытталған тиімді әдістер ұсынылған [11, б. 168]. Сонымен қатар, Л.А.Шотыбаева ата-аналардың ерекше білім беру қажеттіліктерін бағалау үдерісіндегі рөлін зерттеген. Авторлар ата-аналарды инклюзивті білім беру процесінің белсенді қатысушылары ретінде қарастырып, олардың баланың даму динамикасын бағалаудағы пікірінің маңыздылығын атап өтеді [12, б. 308].

Қазіргі заманғы зерттеулер ата-аналардың эмоциялық күйзелісін төмендетуге бағытталған әртүрлі әдістерді ұсынады. Олардың ішінде ең тиімдісі – ата-аналардың эмоцияларын реттеу дағдыларын дамыту, әлеуметтік қолдау көрсету, психологиялық тренингтер ұйымдастыру және отбасылық терапия өткізу. Бұл мәселелерді шешу үшін мемлекет тарапынан да, әлеуметтік ұйымдар мен мамандар тарапынан да жан-жақты қолдау қажет. Осы салада жүргізілетін болашақ зерттеулер ата-аналардың күйзелісін азайтуға арналған жаңа, тиімді тәсілдерді дамытуға көмектеседі.

Мақсат, міндеттері. Зерттеу жұмысының мақсаты – зерде бұзылыстары бар балалардың ата-аналарының эмоциялық күйзеліс деңгейін анықтау, оның негізгі себептерін талдау және алдын алу шараларының тиімділігін бағалау. Бұл мақсатқа жету үшін келесі міндеттер қойылды: ата-аналардың эмоциялық күйзеліс деңгейін диагностикалау, күйзелістің негізгі факторларын анықтау, ата-аналардың психологиялық әл-ауқатына әсер ететін факторларды талдау, стрессті төмендетуге бағытталған тренингтік бағдарламаны әзірлеу және енгізу, оның тиімділігін қайта диагностика арқылы бағалау, сондай-ақ ата-аналарға психологиялық қолдау көрсетудің тиімді әдістері бойынша ұсыныстар әзірлеу.

Материалдар мен әдістер. Зерттеу жұмысының нысаны – зерде бұзылыстары бар балаларды тәрбиелейтін ата-аналардың эмоциялық күйзеліс деңгейі және оны төмендету жолдары. Зерттеу пәні – ата-аналардың психозэмоционалдық жағдайы, стресске төзімділігі және психологиялық қолдау шараларының тиімділігі. Зерттеудің мақсаты – зерде бұзылыстары бар балалардың ата-аналарының эмоциялық күйзеліс деңгейін анықтау, оның негізгі себептерін талдау және алдын алу шараларының тиімділігін бағалау. Осы мақсатқа жету үшін ата-аналардың күйзеліс деңгейін диагностикалау, негізгі факторларды анықтау, тренингтік бағдарламаны әзірлеу және енгізу, сондай-ақ оның тиімділігін қайта диагностика арқылы бағалау міндеттері қойылды. Зерттеу 2024 жылдың қаңтар–сәуір айлары аралығында Әлихан Бөкейхан университетінің психологиялық кеңес беру орталығында жүргізілді. Барлығы 20 ата-ана (14 ана және 6 әке) қатысты, олардың балаларына жеңіл немесе орташа деңгейдегі зерде бұзылысы диагнозы қойылған. Қатысушылардың жасы 28 бен 47 жас аралығында, отбасылық стажы орта есеппен 8-15 жылды құрады. Зерттеу үш кезеңнен тұрды: бастапқы диагностика, психологиялық түзету бағдарламасын енгізу және қайта диагностика. Зерттеу барысында ата-аналардың күйзеліс деңгейін бағалау үшін «Ата-аналық күйзеліс шкаласы» (Parental Stress Scale, Berry & Jones, 1995) және депрессиялық белгілерді анықтау үшін «Бек депрессия шкаласы» (Beck Depression Inventory,

BDI-II, 1996) қолданылды. Сонымен қатар, жартылай құрылымдалған әңгімелесу және бақылау әдістері қолданылып, ата-аналардың эмоционалдық тәжірибесі мен мінез-құлық ерекшеліктері сапалық тұрғыдан зерттелді. Тәжірибелік кезеңде «Эмоциялық тұрақтылық және ата-ана рөлі» атты 10 сессиядан тұратын тренингтік бағдарлама әзірленіп, іске асырылды. Бағдарлама эмоциялық интеллектті дамытуға, стресс-менеджмент дағдыларын қалыптастыруға, өзін-өзі бағалауды арттыруға және отбасылық қатынастарды жақсартуға бағытталды. Тренингтер аптасына бір рет 90 минуттан өткізіліп, топтық және жеке жұмыс түрлерін қамтыды. Зерттеу нәтижелері сандық және сапалық әдістер арқылы өңделді. Сандық мәліметтер SPSS бағдарламасында пайыздық талдау және салыстырмалы айырмашылықтар арқылы бағаланды. Қайта диагностика нәтижелері бастапқы көрсеткіштермен салыстырылып, психологиялық қолдау шараларының тиімділігі айқындалды. Зерттеу этикалық нормаларға сәйкес жүргізілді: барлық қатысушылар ерікті түрде қатысуға келісім беріп, анонимдік және құпиялылық қағидалары сақталды.

Зерттеу нәтижелері мен талқылау. Ата-аналардың бала тәрбиесіндегі стресс деңгейін анықтау мақсатында "Ата-аналық күйзеліс шкаласы" (Parental Stress Scale, Berry & Jones, 1995) қолданылды. Бұл шкала ата-аналардың өз баласына деген қарым-қатынасы, ата-ана болудың қиындықтары мен қанағаттанушылық деңгейін өлшеуге бағытталған.

Parental Stress Scale (PSS) ата-аналық күйзелісті кешенді бағалайтын 18 сұрақтан тұратын психодиагностикалық әдіс. Тест ата-аналардың бала тәрбиесіндегі күнделікті тәжірибелері мен эмоцияларын зерттеуге бағытталған. Ол төрт негізгі мәселені қамтиды:

- Ата-аналық рөлдің қиындықтары
- Ата-аналық рөлдің қанағаттанушылық деңгейі
- Стрестік факторлар
- Жалпы ата-аналық күйзеліс деңгейі

Тесттің әрбір сұрағына 1-ден 5-ке дейінгі шкала бойынша баға беріледі, яғни ата-аналар өздерінің белгілі бір жағдайларда қаншалықты стрессті сезінетінін көрсетеді. Зерттеуге қатысқан 20 ата-ананың PSS шкаласы бойынша күйзеліс деңгейлері төмендегідей бөлінді (1-кесте):

1 кесте – PSS шкаласы бойынша күйзеліс деңгейлері

№	Ата-ана саны	Пайыз	Ұпай	Деңгей
1	10	50%	36-50 ұпай	жоғары деңгейдегі күйзеліс
2	6	30%	21-35 ұпай	Орташа деңгейдегі күйзеліс
3	4	20%	10-20 ұпай	Төмен деңгейдегі күйзеліс

Бұл нәтижелер ата-аналардың жартысына жуығы (50%) бала тәрбиесінде жоғары деңгейдегі стресс сезінетінін көрсетті. Бұл ата-аналар күнделікті міндеттерінің ауырлығын, баланың ерекше қажеттіліктерімен байланысты қиындықтарды бастан өткеруде. Олар көбінесе уақыттың жетіспеушілігін, тұрақты шаршауды, эмоциялық қажуды және отбасылық қарым-қатынастардағы шиеленістерді атап өтті.

Орташа деңгейдегі күйзеліс көрсеткен 30% ата-аналар да белгілі бір қиындықтарға тап болатынын айтты. Бұл топтағы ата-аналар бала тәрбиесінде эмоционалды қиындықтар сезінгенімен, стресс жағдайларын белгілі бір деңгейде басқара алады. Олар өздеріне қолдау көрсететін ресурстардың бар екенін (жұбайының көмегі, жақын адамдардың қолдауы, өз тәжірибесі) атап өтті.

20% ата-аналар тест нәтижесінде төмен күйзеліс деңгейін көрсеткен. Бұл ата-аналар бала тәрбиесіндегі қиындықтарға қарамастан, эмоциялық тепе-теңдікті сақтай алады. Олар баламен қарым-қатынасты оң деп сипаттап, ата-аналық рөлден қуаныш алатынын білдірді. Сонымен қатар, бұл ата-аналар уақытты тиімді ұйымдастыру, өзін-өзі күту және әлеуметтік қолдау механизмдерін дұрыс пайдалану сияқты дағдыларды меңгергенін көрсетті.

Ата-аналардың депрессияға бейімділігін бағалау және олардың эмоционалдық әл-ауқатын анықтау үшін Бек депрессия шкаласы (Beck Depression Inventory, BDI-II) қолданылды. Бұл шкала депрессия белгілерінің ауырлығын бағалауға және ата-аналардың психикалық жағдайына әсер ететін негізгі факторларды анықтауға мүмкіндік берді.

Beck Depression Inventory (BDI-II) – бұл 21 сұрақтан тұратын психодиагностикалық әдіс, ол адамның эмоциялық, когнитивтік және физиологиялық жағдайын бағалауға бағытталған. Әрбір сұрақ 0-ден 3-ке дейінгі шкалада бағаланады, яғни әрбір белгіленген ұпай деңгейі адамның депрессиялық күйінің дәрежесін көрсетеді.

BDI-II шкаласы депрессияның үш негізгі компонентін бағалайды:

- Эмоциялық белгілер
- Когнитивтік белгілер
- Физиологиялық және мінез-құлықтық белгілер

Зерттеуге қатысқан 20 ата-ананың BDI-II шкаласы бойынша алынған нәтижелері төмендегідей болды (2-кесте):

2 кесте – BDI-II шкаласы бойынша алынған нәтижелер

№	Ата-ана саны	Пайыз	Ұпай	Деңгей
1	2	10%	0-13 ұпай	Депрессия белгілері жоқ
2	8	40%	14-19 ұпай	Жеңіл депрессия белгілері байқалды
3	7	35%	20-28 ұпай	Орташа деңгейдегі депрессия
4	3	15%	29-63 ұпай	Ауыр деңгейдегі депрессия

Бұл мәліметтер ата-аналардың 90%-ы қандай да бір дәрежеде депрессиялық белгілерді сезінетінін көрсетті. Оның ішінде 50%-ы орташа және ауыр деңгейдегі депрессияға бейім, бұл олардың өмір сапасына, эмоциялық тұрақтылығына және бала тәрбиесіндегі рөлдеріне айтарлықтай әсер етеді.

Жеңіл депрессия белгілері бар ата-аналар кейде эмоционалды тұрақсыздықты сезінеді, бірақ олардың жалпы психологиялық жағдайы әлі де басқаруға болатын деңгейде. Олар көбінесе стресс, шаршау, мазасыздық сияқты белгілерді атап өтті. Орташа деңгейдегі депрессиясы бар ата-аналар жиі өздерін әлсіз, үмітсіз, шешім қабылдауда қиындықтар сезінетінін айтты. Олар өзін-өзі бағалаудың төмендеуі, қызығушылықтың жойылуы, мотивацияның болмауы сияқты мәселелерді мойындады. Ауыр депрессия белгілері бар ата-аналар созылмалы шаршау, тұрақты теріс ойлар, өмірге деген қызығушылықтың жоғалуы байқалды. Кейбіреулері өздерінің баласының жағдайына кінәлі сезінетінін, болашаққа деген сенімсіздік басым екенін айтты.

Бұл нәтижелер ата-аналардың психологиялық әл-ауқатына ерекше назар аудару керектігін көрсетеді. Ауыр деңгейдегі депрессиясы бар ата-аналарға шұғыл психологиялық көмек қажет, ал орташа деңгейдегі депрессия белгілерін көрсеткен ата-аналарға қосымша қолдау көрсету мен эмоциялық ресурстарды нығайту бойынша жұмыстар жүргізу маңызды.

Зерттеу барысында анықталған негізгі мәселелер:

- Ата-аналардың эмоционалдық қажуы және күйзеліс деңгейінің жоғары болуы.
- Күйзеліс пен депрессияның ата-аналардың өзін-өзі бағалауына және олардың бала тәрбиелеу процесіне теріс әсер етуі.
- Ата-аналардың стрессті басқару стратегиялары мен қолдау көрсету құралдары туралы жеткілікті ақпараттың болмауы.
- Көптеген ата-аналардың психологиялық көмектің қажеттілігі туралы хабардар болмауы немесе оны іздеуге мотивациясының төмен болуы.

Алынған деректердің арасындағы өзара байланысты бағалау үшін Пирсон корреляция коэффициенті (r) есептелді. Бұл талдау ата-аналардың күйзеліс деңгейі мен депрессия белгілерінің арасында тікелей байланыс бар-жоғын анықтауға мүмкіндік береді. Есептеу кезінде стресс деңгейі мен депрессия арасындағы байланыс оң бағытта және өте жоғары дәрежеде екені анықталды ($r = 0.99$; $p < 0.001$). Бұл дегеніміз, ата-аналардың стресс деңгейі артқан сайын, олардың депрессия белгілері де күшейе түседі. Мұндай нәтижелер күйзеліс пен депрессияның өзара тәуелді екенін және ата-аналардың эмоционалдық әл-ауқатының төмендеуі баланың дамуына тікелей әсер етуі мүмкін екенін көрсетеді.

Сонымен қатар, зерттеуде аналар мен әкелердің стресс деңгейлері арасындағы айырмашылықты анықтау мақсатында χ^2 (хи-квадрат) критерийі қолданылды. Талдау нәтижесінде аналар мен әкелер арасындағы айырмашылық статистикалық тұрғыда мәнді екені анықталды ($\chi^2 = 6.12$; $p < 0.05$). Бұл көрсеткіш аналардың эмоционалдық күйзеліс деңгейі әкелерге қарағанда айтарлықтай жоғары екенін дәлелдейді. Мұның негізгі себебі – аналардың баламен күнделікті қарым-қатынасының тығыздығы және эмоционалдық жауапкершілігінің жоғары болуы.

Жүргізілген зерттеу нәтижелері ата-аналардың психологиялық күйін бағалап қана қоймай, олардың эмоциялық күйзелісін төмендету үшін қандай шаралар қажет екенін айқындауға мүмкіндік берді. Диагностикалық мәліметтер көрсеткендей, ата-аналардың көпшілігі бала тәрбиесіндегі стресске жоғары деңгейде тап болады және олардың жартысынан көбі депрессиялық белгілерді бастан кешіруде. Мұндай жағдайлар ата-аналарға кешенді психологиялық қолдау көрсетудің қажеттілігін дәлелдейді.

Осы орайда, біз ата-аналардың эмоциялық әл-ауқатын жақсартуға бағытталған психологиялық, әлеуметтік және білім беру тұрғысындағы кешенді шараларды ұсынамыз. Бұл шаралар ата-аналардың стрессті басқару дағдыларын дамытуға, өзін-өзі реттеу қабілеттерін күшейтуге, отбасы ішіндегі қарым-қатынасты жақсартуға және олардың қоғамдағы әлеуметтік рөлдерін нығайтуға бағытталған.

Біздің зерттеу көрсеткендей, ата-аналардың 50%-ы жоғары деңгейдегі күйзеліс сезінеді. Олардың көпшілігі уақыт тапшылығын, ұйқысыздықты, үнемі шаршау мен эмоциялық қажуды атап өтті. Мұндай күйзелістің негізгі себебі – стресс-менеджменттің жеткіліксіз дағдылары.

Ұсынылатын әдістер:

Стресстік жағдайларда тыныс алуды басқару адамның физиологиялық және эмоциялық жағдайын реттеуге көмектеседі. Мысалы, "4-7-8" тыныс алу әдісі (4 секунд дем алу, 7 секунд ұстап тұру, 8 секунд баяу шығару) ата-аналардың ішкі тыныштықты сақтауға көмектеседі. Ата-аналарға

аффирмациялар (позитивті өзін-өзі сендіру сөздері), релаксация жаттығулары ұсынылады. Мысалы, ата-аналар баламен жақсы қарым-қатынасты елестету арқылы эмоциялық тепе-теңдікті сақтай алады. Ата-аналар жиі өздерін "жақсы ата-ана емеспін", "балама жеткілікті көңіл бөлмеймін" деген теріс ойлармен кінәлайды. Когнитивті қайта құрылымдау әдісі арқылы ата-аналар өздерінің теріс ойларын оң көзқарасқа өзгертіп, өзін-өзі кінәлауды азайтуға үйренеді.

Ата-аналар көбінесе эмоцияларын дұрыс басқара алмай, ашу мен мазасыздыққа бейім болады. Эмоциялық интеллектті дамыту бойынша арнайы тренингтер ата-аналарға баламен және жақын адамдарымен тиімді қарым-қатынас орнатуға көмектеседі.

Ұсынылатын тәсілдер:

Ата-аналар эмоцияларын анықтауды үйреніп, оларды тиімді басқару стратегияларын қолданады (мысалы, "эмоциялық күнделік" жүргізу). Отбасындағы жанжалдарды бейбіт жолмен шешу техникасы (мысалы, "Мен" хабарламасы: "Мен алаңдаймын, себебі..."). Баланың жетістіктерін атап өту, эмоциялық қолдау көрсету тәсілдері.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, ата-аналар арасында жалғыздық және әлеуметтік оқшаулану сезімі жиі кездеседі. Өсіресе, ерекше қажеттіліктері бар балаларды тәрбиелейтін ата-аналар көп жағдайда қоғамнан оқшауланғанын сезінеді.

Ұсынылатын шаралар:

Өртүрлі платформаларда (онлайн және офлайн) ата-аналардың тәжірибе алмасуы үшін қолдау топтарын ұйымдастыру. Психологтың қатысуымен ата-аналар арасында ортақ мәселелерді талқылау, бір-біріне қолдау көрсету. Әлеуметтік желілерде және арнайы веб-сайттарда ата-аналарға арналған қолдау платформаларын дамыту. Ата-аналардың эмоциялық күйзелісі отбасылық қарым-қатынасқа тікелей әсер етеді. Ата-аналардың 50%-ында күйзеліс жоғары деңгейде болса, бұл олардың баламен қарым-қатынасына да ықпал етеді.

Көптеген ата-аналар күйзелісті басқару немесе психологқа жүгіну туралы жеткілікті ақпаратқа ие емес. Осыған байланысты, ақпараттық-түсіндіру жұмыстарын күшейту қажет.

Ұсынылатын шаралар:

Ата-аналарға арналған нұсқаулықтар әзірлеу ("Күйзелісті қалай басқаруға болады?", "Баланы қалай түсінуге болады?").

Жоғарыда ұсынылған шаралар ата-аналардың эмоциялық әл-ауқатын жақсарту, стресс деңгейін төмендету және ата-аналардың өмір сапасын арттыруға бағытталған. Кешенді тәсілдерді қолдану арқылы ата-аналардың психологиялық тұрақтылығы нығайып, олар өз балаларының дамуына көбірек көңіл бөлетін, жағымды эмоцияларға бай қарым-қатынас құратын орта қалыптастыра алады.

Бұл ұсыныстар ата-аналарға жан-жақты психологиялық көмек көрсету, әлеуметтік оқшауланудың алдын алу және отбасылық қарым-қатынастарды нығайту арқылы олардың өмір сапасын жақсартуға бағытталған маңызды қадам болып табылады.

Сонымен қатар, "Эмоциялық тұрақтылық және ата-ана рөлі" тренингтік бағдарламасы ұсынылады.

Бағдарлама мақсаты: Зерде бұзылыстары бар балаларды тәрбиелейтін ата-аналардың эмоциялық тұрақтылығын арттыру, стресс деңгейін төмендету және өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту арқылы олардың психологиялық әл-ауқатын жақсарту.

Бағдарлама 10 тренингтен тұрады, әрқайсысы ата-аналардың нақты қажеттіліктеріне бағытталған (3-кесте).

3 кесте – Бағдарлама мазмұны

№	Тренинг атауы	Мақсаты	Қысқаша сипаттамасы
1	«Ата-аналық күйзелісті түсіну»	Күйзелістің себептері мен белгілерін тану	Стресс пен эмоциялық қажудың психологиялық және физиологиялық әсерін түсіну, өзін-өзі талдау әдістерін қолдану.
2	«Эмоциялық интеллектті дамыту»	Эмоцияларды тану және реттеу қабілетін арттыру	Эмоциялық интеллект компоненттерімен танысу, эмоцияларды бақылау мен басқару тәсілдерін үйрену.
3	«Стресс-менеджмент: күйзелісті бақылау»	Күйзелісті жеңудің тиімді әдістерін меңгеру	Дем алу, релаксация және когнитивті қайта құрылымдау техникасын қолдану.
4	«Ата-аналық ресурс: өзін-өзі қолдау»	Ішкі және сыртқы ресурстарды анықтау	Психологиялық және физикалық мүмкіндіктерді бағалау, энергияны қалпына келтіру жолдарын игеру.
5	«Баламен сенімді қарым-қатынас орнату»	Эмоциялық байланысты нығайту	Тыңдау, түсіну, ашық қарым-қатынас орнатуға бағытталған жаттығулар орындау.
6	«Қақтығыстарды басқару және шешу»	Отбасылық жанжалдарды конструктивті шешу	Қақтығыстар себептерін талдау, тиімді коммуникация тәсілдерін меңгеру.
7	«Өзін-өзі бағалау және ата-ана рөлі»	Өзін-өзі бағалау мен мотивацияны арттыру	Ата-ананың рөлі мен құндылығын түсіну, өзін-өзі ынталандыру әдістерін қолдану.

3-кестенің жалғасы

8	«Күнделікті өмірді тиімді ұйымдастыру»	Уақытты басқару және стресс азайту	Тайм-менеджмент негіздері, отбасы үшін тиімді күн тәртібін құру.
9	«Ата-аналық қолдау жүйелері»	Қоғамдық және отбасылық қолдауды күшейту	Мамандар мен жақындардан көмек алу-дың маңыздылығын түсіну, өзара қолдау тетіктерін үйрену.
10	«Өмір сапасын жақсарту: болашаққа жоспар құру»	Ұзақ мерзімді психологиялық тұрақтылықты сақтау	Өмірлік мақсаттарды айқындау, болашаққа сеніммен қарау стратегияларын игеру.

Бағдарламаны аяқтағаннан кейін ата-аналар:

- Стрессті басқару әдістерін меңгереді.
- Өзін-өзі реттеу дағдыларын дамытады.
- Баламен және жақындарымен сенімді қарым-қатынас орнатады.
- Өзін-өзі бағалау деңгейін көтереді.
- Күйзелісті төмендету жолдарын игереді.

Бұл тренингтер ата-аналарға олардың эмоциялық тұрақтылығын нығайтуға, өзін-өзі түсінуге және күнделікті өмір сапасын жақсартуға көмектеседі.

Қайта диагностика жүргізу үшін ата-аналардың эмоционалдық жағдайын, күйзеліс деңгейін және психологиялық қолдау шараларының тиімділігін бағалау мақсатында "Ата-аналық күйзеліс шкаласы" (Parental Stress Scale, PSS) бойынша сауалнама қайта өткізілді. Бұл сауалнама ата-аналардың күйзеліс деңгейінің өзгеруін бағалауға мүмкіндік берді.

Алынған мәліметтер төмендегі 4 кестеде көрсетілген.

4 кесте – Қайта диагностика нәтижелері (PSS шкаласы бойынша)

№	Ата-ана саны	Пайыз	Ұпай	Деңгей	Өзгеріс (%)
1	6	30%	36-50	Жоғары деңгейдегі күйзеліс	-20%
2	8	40%	21-35	Орташа деңгейдегі күйзеліс	+10%
3	6	30%	10-20	Төмен деңгейдегі күйзеліс	+10%

Қайта диагностика нәтижелері психологиялық қолдау шараларының ата-аналардың күйзелісін төмендетуде оң әсерін тигізгенін көрсетті. Жоғары деңгейдегі күйзеліс көрсеткен ата-аналар саны 50%-дан 30%-ға дейін төмендеді (-20%). Бұл ата-аналардың жартысынан көбі өз эмоцияларын тиімді басқаруға үйренгенін білдіреді. Орташа деңгейдегі күйзеліс көрсеткен ата-аналар саны 30%-дан 40%-ға артты (+10%). Бұл ата-аналар әлі де кейбір қиындықтарға тап болғанымен, оларды жеңу қабілеті жақсарғанын көрсетеді. Төмен күйзеліс деңгейін көрсеткен ата-аналар саны 20%-дан 30%-ға артты (+10%). Бұл олардың психологиялық тұрақтылығының жақсарғанын және стресстік жағдайларды тиімді басқаруға үйренгенін білдіреді.

Қайта диагностика нәтижелері ата-аналардың психологиялық жағдайының жақсарғанын, күйзелісті басқару дағдыларының дамығанын көрсетті.

Психологиялық тренингтер мен жеке консультациялар ата-аналардың күйзеліс деңгейін төмендетуге көмектесті.

Ата-аналардың эмоциялық интеллектті дамыту және стресс-менеджмент әдістерін меңгеруі олардың күнделікті өмір сапасын жақсартты.

Қолдау топтары мен психотерапия сессиялары ата-аналардың өзін жалғыз сезінбеуіне және қоғамға араласуына мүмкіндік берді.

Осылайша, психологиялық қолдау жүйелі түрде көрсетілген жағдайда, ата-аналардың эмоциялық күйзелісі айтарлықтай төмендейді. Бұл олардың бала тәрбиесіндегі сенімділігін арттырып, отбасы ішіндегі қарым-қатынасты жақсартуға көмектеседі.

Зерттеу нәтижелері зерде бұзылыстары бар балаларды тәрбиелейтін ата-аналардың эмоционалдық күйзеліс деңгейі жоғары екенін және олардың психоэмоционалдық әл-ауқатының тұрақсыз екенін көрсетті. Алынған деректер ата-аналардың өмірінде созылмалы стресс пен эмоционалдық қажу жүйелі сипатқа ие екенін дәлелдейді. Бұл құбылыс олардың әлеуметтік белсенділігіне, отбасылық қатынасына және баламен өзара әрекеттесу сапасына тікелей ықпал етеді.

Ата-аналардың жартысына жуығында жоғары күйзеліс деңгейінің тіркелуі олардың күнделікті өмірінде күйзеліс тудыратын факторлардың жиі кездесетінін көрсетеді. Мұндай факторларға уақыт тапшылығы, отбасындағы міндеттердің тең бөлінбеуі, баланың ерекше қажеттіліктеріне байланысты үздіксіз қамқорлық пен мазасыздық сезімі жатады. Ата-аналар өздеріне уақыт бөле алмау, ұйқының бұзылуы және тұрақты физикалық шаршау сияқты белгілерді жиі атайды. Бұл көрсеткіштер ата-аналардың эмоционалдық ресурстарының таусылуы мен олардың психологиялық бейімделу мүмкіндіктерінің шектелуін айғақтайды.

Депрессиялық белгілердің жоғары үлесі де назар аударуға тұрарлық. Ата-аналардың 90%-ы белгілі бір дәрежеде депрессия симптомдарын сезінген, бұл олардың ішкі психологиялық шиеленісінің ұзақ мерзімді екенін дәлелдейді. Орташа және ауыр деңгейдегі депрессия белгілерінің жиілігі ата-аналарда өзін-өзі кінәлау, үмітсіздік және дәрменсіздік сезімдерінің кең таралғанын көрсетеді. Мұндай эмоционалдық жағдай көбіне әлеуметтік қолдаудың жеткіліксіздігімен, қоғам тарапынан түсінбеушілікпен және оқшауланумен ұштасады.

Гендерлік айырмашылықтарды талдау барысында аналар мен әкелердің эмоциялық реакциялары мен күйзеліс деңгейі арасындағы айқын алшақтық байқалды. Аналардың басым көпшілігі жоғары күйзеліс көрсеткіштерін көрсетті, бұл олардың баламен эмоционалдық байланысының тереңдігі мен күтім процесіне белсендірек араласуымен байланысты. Ал әкелердің стресс деңгейі салыстырмалы түрде төмен болғанымен, олардың көбісі психологиялық жүктемені ашық білдірмейді немесе ішкі күйзелісті жасыруға бейім келеді. Мұндай айырмашылықтар гендерлік рөлдер мен отбасындағы эмоционалдық жауапкершіліктің бөлінісімен түсіндіріледі.

Корреляциялық талдау нәтижелері ата-аналардың күйзеліс деңгейі мен депрессия белгілері арасында тікелей байланыс бар екенін дәлелдеді. Бұл өзара тәуелділік психологиялық бейімделу механизмдерінің бұзылуынан және эмоциялық реттеу дағдыларының жеткіліксіздігінен туындайды. Жоғары стресс жағдайында ата-аналар жиі эмоцияларын бақылауда ұстай алмай, теріс когнитивтік ойларға беріліп кетеді. Мұндай жағдай олардың өзін-өзі бағалауына, баламен қарым-қатынасына және жалпы өмір қанағаттанушылығына әсер етеді. Демек, эмоционалдық күйзелісті төмендету ата-аналардың психологиялық саулығын сақтау үшін негізгі бағыттардың бірі болуы тиіс.

Зерттеу барысында енгізілген «Эмоциялық тұрақтылық және ата-ана рөлі» тренингтік бағдарламасы ата-аналардың эмоциялық тұрақтылығын арттыру мен стресс деңгейін төмендетуде тиімді құрал екені анықталды. Қайта диагностика нәтижелері жоғары күйзеліс деңгейі бар ата-аналар үлесінің 20%-ға төмендегенін көрсетті. Бұл тренинг барысында ата-аналар өздерінің эмоциялық реакцияларын бақылауға, стресстік жағдайларда тиімді әрекет етуге және өзін-өзі қолдау дағдыларын дамытуға үйренгенін дәлелдейді. Сонымен қатар, қатысушылардың көпшілігі бағдарлама аяқталған соң өмірлік мақсаттарын айқындап, өз болашағына сенімді қарауға бейімделген.

Зерттеу барысында алынған мәліметтер эмоционалдық күйзеліс пен депрессияның тек жеке факторлармен ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік ортаның сапасымен де тығыз байланысты екенін көрсетті. Әлеуметтік қолдау, қоғам тарапынан түсіністік пен эмпатияның болуы ата-аналардың психологиялық тұрақтылығына оң әсер етеді. Ал керісінше, әлеуметтік оқшаулану мен стигматизация ата-аналардың күйзеліс деңгейін арттырып, олардың психологиялық бейімделуін қиындатады.

Осы нәтижелер ата-аналарға жүйелі психологиялық көмек көрсетудің қажеттілігін айқындайды. Психологиялық тренингтер мен консультациялар ата-аналардың эмоциялық ресурстарын қалпына келтіруге, өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыруға және өмір сапасын жақсартуға бағытталуы қажет. Сонымен қатар, ата-аналар арасындағы өзара қолдау топтарын құру, тәжірибе алмасу платформаларын дамыту және қоғамда инклюзивті көзқарасты нығайту – ата-аналардың эмоционалдық әлауқатын тұрақтандырудың маңызды факторлары болып табылады.

Жалпы, зерттеу нәтижелерін талдау ата-аналардың психологиялық жағдайы мен олардың отбасылық функциялары арасында тікелей байланыс бар екенін көрсетті. Эмоциялық күйзеліс деңгейін төмендету – тек жеке психологиялық жұмыс емес, сонымен бірге әлеуметтік саясат пен білім беру жүйесінің маңызды бағыты болуы тиіс. Ата-аналардың эмоционалдық саулығы – баланың дамуы мен бейімделуінің негізі, сондықтан бұл бағытта кешенді қолдау шаралары тұрақты түрде жүргізілуі қажет.

Қорытынды. Зерттеу нәтижелері зерде бұзылыстары бар балалардың ата-аналары жоғары деңгейдегі стресс пен депрессияға бейім екенін көрсетті. Бұл олардың ерекше қажеттіліктері бар балаларына байланысты ұзақ мерзімді психоэмоционалдық жүктеме мен әлеуметтік оқшауланудың салдары болып табылады. Психологиялық тренингтер мен қолдау шаралары ата-аналардың күйзелісін азайтып, эмоцияларын реттеу және өзін-өзі басқару дағдыларын дамытуға ықпал етті. Алынған мәліметтер ата-аналардың психологиялық әл-ауқатын жақсартуға бағытталған қолдау жүйесін жетілдірудің ғылыми және практикалық маңызын дәлелдейді. Күтпеген нәтиже ретінде кейбір ата-аналар жоғары стресс жағдайында да бейімделу қабілетін сақтап, эмоцияларын тиімді реттей алғаны анықталды, бұл олардың ішкі психологиялық тұрақтылығымен байланысты болуы мүмкін. Зерттеу шектеулері ретінде үлгінің шағын көлемі мен аймақтық ерекшелігі атап өтіледі. Болашақта кең ауқымды зерттеулер жүргізіп, әлеуметтік қолдау мен гендерлік факторлардың әсерін тереңірек талдау қажет. Жалпы, зерттеу ерекше қажеттіліктері бар балаларды тәрбиелейтін ата-аналарға жүйелі психологиялық көмек көрсетудің маңыздылығын және олардың өмір сапасын арттырудың нақты жолдарын көрсетті.

ӘДЕБИЕТТЕР:

1 Freudenberger H.J. New psychotherapy approaches with teenagers in a new world [Text] / H.J. Freudenberger // *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*. – 1971. – no.1. – pp. 38-39. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>.

2 Кочесокова З.А. Теоретические основы исследования эмоционального выгорания у матерей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / З.А. Кочесокова // *Форум молодых ученых*. – 2023. – № 3 (79). – С. 47-52.

3 Lambert S.F., Robinson W.L. The role of socially prescribed perfectionism in the link between perceived racial discrimination and African American adolescents' depressive symptoms [Text] / S.F. Lambert, W.L. Robinson // *Journal of abnormal child psychology*. – 2014. – no.4. – pp. 577-587. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9814-0>.

4 Roskam I., Mikolajczak M. Gender differences in the nature, antecedents and consequences of parental burnout [Text] / I. Roskam, M. Mikolajczak // *Sex Roles*. – 2020. – no.7. – pp. 485-498.

5 Barbot A.M., Hunter S.R. The role of emotion regulation in the relationship between parental burnout and child outcomes [Text] / A.M. Barbot, S.R. Hunter // *Journal of Child and Family Studies*. – 2012. – no.5. – pp. 748-756.

6 Ceulemans E., Hommel B. The role of family functioning in parental burnout: A longitudinal study [Text] / E. Ceulemans, B. Hommel // *Journal of Family Psychology*. – 2020. – no.7. – pp. 819-829.

7 Ткачева В.В. Система психологической помощи семьям, воспитывающим детей с отклонениями в развитии [Текст]: автореферат диссертации / В.В. Ткачева. – Моск. гос. открытый пед. ун-т им. М.А. Шолохова, Каф. спец. психологии и клин. основ дефектологии. – Нижний Новгород, 2005. – 20 с.

8 Ермакова Е.Н. Экзистенциальный подход в консультировании родителей ребенка с соматическим заболеванием [Текст] / Е.Н. Ермакова // *Известия Южного федерального университета. Технические науки*. – 2005. – №7. – С. 94-96.

9 Выготский Л.С. Умственное развитие детей в процессе обучения [Текст]: учебное пособие / Л.С. Выготский. – Рипол Классик, 2013. – 137 с.

10 Венгер А.Л. Психическое развитие ребенка в процессе совместной деятельности [Текст] / А.Л. Венгер // *Вопросы психологии*. – 2001. – №3. – С. 17-26.

11 Каттебаева М., Омирбек С.Ж., Оспанова А.С. Ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалардың ата-аналарын психологиялық қолдау [Мәтін] / М. Каттебаева, С.Ж. Омирбек, А.С. Оспанова // *Абай атындағы ҚазҰПУ Жаршысы. Психология сериясы*. – 2024. – Т. 81. – №4. – 168-175 бб.

12 Шотыбаева Л., Абаева Ф. Ерекше білім алу қажеттіліктерін бағалауда ата-аналар рөлі [Мәтін] / Л. Шотыбаева, Ф. Абаева // *3i: intellect, idea, innovation*. – 2024. – №4. – С. 308-317. DOI: https://doi.org/10.52269/22266070_2024_4_308.

REFERENCES:

1 Freudenberger H.J. New psychotherapy approaches with teenagers in a new world. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1971, no. 1, pp. 38-39. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>.

2 Kochesokova Z.A. Teoreticheskie osnovy' issledovaniya e'mocionalnogo vy'goraniya u materej, vospity'vaushhih detej s ogranichenny'mi vozmozhnostyami zdorov'ya [Theoretical foundations of the study of emotional burnout in mothers raising children with disabilities]. *Forum molody'h ucheny'h*, 2023, no. 3 (79), pp. 47-52. (In Russian)

3 Lambert S.F., Robinson W.L. The role of socially prescribed perfectionism in the link between perceived racial discrimination and African American adolescents' depressive symptoms. *Journal of abnormal child psychology*, 2014, no.4, pp. 577-587. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9814-0>.

4 Roskam I., Mikolajczak M. Gender differences in the nature, antecedents and consequences of parental burnout. *Sex Roles*, 2020, no.7, pp. 485-498.

5 Barbot A.M., Hunter S.R. The role of emotion regulation in the relationship between parental burnout and child outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 2012, no.5, pp. 748-756.

6 Ceulemans E., Hommel B. The role of family functioning in parental burnout: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 2020, no.7, pp. 819-829.

7 Tkacheva V.V. Sistema psihologicheskoy pomoshhi sem'yam, vospity'vayushhim detej s otkloneniyami v razvitii [A system of psychological assistance to families raising children with developmental disabilities]. Abstract of PhD thesis, Nizhny Novgorod, 2005, 20 p. (In Russian)

8 Ermakova E.N. E'kzistencial'ny'j podhod v konsul'tirovanii roditelej rebenka s somaticheskim zabolevaniem [An existential approach to counseling the parents of a child with a somatic disease]. *Izvestiya Yuzhnogo federal'nogo universiteta. Tehnicheskie nauki*, 2005, no. 7, pp. 94-96. (In Russian)

9 Vygotskiy L.S. Umstvennoe razvitie detej v processe obucheniya [Mental development of children in the learning process]. *Uchebnoe posobie, Ripol Klassik*, 2013, 137 p. (In Russian)

10 Venger A.L. Psihicheskoe razvitie rebenka v processe sovmestnoj deyatel'nosti [Mental development of a child in the process of joint activity]. *Voprosy' psihologii*, 2001, no. 3, pp.17-26. (In Russian)

11 Kattebaeva M., Omirbek S.Zh., Ospanova A.S. Erekshе bilim беру kazhettilikteri bar balalardyn ata-analaryn psihologiyalyk koldau [Psychological support for parents of children with special educational needs]. *Abaj atyndagy QazUPU Zharshysy. Psihologiya seriyasy*, 2024, vol. 81, no. 4, pp.168-175. (In Kazakh)

12 Shotybaeva L., Abaeva G. Erekshе bilim alu kazhettilikterin bagalauda ata-analar roli [The role of parents in assessing special educational needs]. *3i: intellect, idea, innovation*, 2024, no. 4, pp. 308-317. https://doi.org/10.52269/22266070_2024_4_308. (In Kazakh)

Авторлар туралы мәліметтер:

Апендина Гульмира Кабдрахмановна* – «Педагогика және психология» 1-курс докторанты, Әлихан Бөкейхан университеті, Қазақстан Республикасы, 071400 Семей қ., Мәңгілік ел көш. 11, тел.: +77026350485, e-mail: gulmira.apendina@mail.ru.

Апендина Гульмира Кабдрахмановна* – докторант 1 курса ОП «Педагогика и психология», университет Алихана Бокейхана, Республика Казахстан, 071400 г. Семей, ул. Мәңгілік ел 11, тел.: +77026350485, e-mail: gulmira.apendina@mail.ru.

Apendina Gulmira Kabdrakhmanovna* – 1st year PhD student majoring in pedagogy and psychology, Alikhan Bokeikhan University, Republic of Kazakhstan, 071400, Semey, 11 Mangilik el Str., tel.: +77026350485, e-mail: gulmira.apendina@mail.ru.

МРНТИ 14.35.01

УДК 378.1

<https://doi.org/10.52269/NTDG254242>

ТЕХНОЛОГИЯ PHOTOVOICE В ФОРМИРОВАНИИ ДИСКУРСИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Асанова А.Б. – магистр гуманитарных наук, старший преподаватель кафедры иностранных языков, Костанайский региональный университет имени Ахмет Байтұрсынұлы, г. Костанай, Республика Казахстан.

Бежина В.В*. – PhD, кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, профессор кафедры иностранных языков, Костанайский региональный университет имени Ахмет Байтұрсынұлы, г. Костанай, Республика Казахстан.

Бакирова Ж.М. – магистр педагогических наук, преподаватель кафедры иностранных языков, Казахский агротехнический исследовательский университет имени С.Сейфуллина, г. Астана, Республика Казахстан.

Иванова Е.С. – магистр педагогических наук, заведующая кафедрой иностранных языков, Костанайский региональный университет имени Ахмет Байтұрсынұлы, г. Костанай, Республика Казахстан.

Дискурсивная компетенция является одной из главных составляющих коммуникативной компетенции в процессе формирования вторичной языковой личности будущего учителя. Нарратив с опорой на визуализацию (фотовойс – photovoice) или фото-нарратив, является достаточно новым явлением в педагогической действительности. Цель данного исследования: выявить роль и место технологии Photovoice в формировании дискурсивной компетенции будущего учителя в рамках его лингвистической подготовки. В исследовании приняли участие 72 студента 3 курса специальности «Иностранный язык: два иностранных языка» в рамках изучения дисциплины «Язык для специальных целей С1». Методы исследования включали как качественный анализ письменных работ (написание нарратива с опорой на собственные фото-кейсы), интервьюирование и статистический анализ полученных данных. Педагогический эксперимент включал несколько взаимосвязанных этапов (вводный, основной, заключительный) в двух группах (экспериментальной группе (ЭГ) и контрольной группе (КГ) по использованию фотовойс в различных контекстах (взаимообмен фото-кейсами, саморефлексия фото-кейса). В экспериментальной группе наблюдалось значительное повышение уровня когерентности и когезии письменных текстов, также активизации логико-структурных связей высказываний в устной речи. Качественный анализ показал рост рефлексивности, критического мышления и инициативности студентов в процессе обсуждения фото-кейсов. Результаты подтверждают, что технология Photovoice способствует развитию дискурсивной компетенции и может быть интегрирована в подготовку будущих учителей иностранного языка. Научная новизна исследования заключается в том, что Photovoice впервые рассматривается как инструмент целенаправленного формирования дискурсивной компетенции будущего учителя в Казахстане.