

Дюсенбаева Б.А.^{*1} , Омарова Г.Р.² , Калыкбаева А.Ж.³, Ташетов А.А.⁴ ,
¹Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті (Астана, Қазақстан)
²Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті (Атырау, Қазақстан)
³Абай атындағы ҚазҰПУ (Алматы, Қазақстан)
⁴Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті (Астана, Қазақстан)

ПСИХИКАЛЫҚ ДАМУЫ ТЕЖЕЛГЕН БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ МАЗАСЫЗДАНУ МӘСЕЛЕСІ ЖӘНЕ ОНЫ ТҮЗЕТУ ЖОЛДАРЫ

Аңдатпа

Мақалада мектептегі мазасыздық психикалық бұзылыс ретінде қарастырылады, бұл көбінесе бейімделу процестерінің күрделілігіне орай мектепке дайындықтың аздығымен байланысты болады. Мақалада мектептегі мазасыздықтың көріну ерекшеліктері мен себептері көрсетілген. Мектептегі мазасыздық білім алушылардың мінез-құлқына, оқу процесіне және басқалармен қарым-қатынасына теріс әсер етуі мүмкін әртүрлі белгілермен көрінуі мүмкін деп болжанады. Психикалық дамуы тежелген бастауыш сынып оқушыларындағы мазасыздық проблемасы диагностиканы, балалардың жеке ерекшеліктерін ескеруді және бейімделген жұмыс әдістерін қолдануды қамтитын кешенді тәсілді қажет етеді. Бұл олардың жағдайын жеңілдетіп қана қоймай, сонымен қатар табысты әлеуметтенуі мен оқуына ықпал етеді.

Зерттеудің тиісті тәжірибесін анықтау үшін біз шетелдік және отандық әдебиеттерге шолу жасадық, мазасыздықты зерттеу үшін әртүрлі әдістер таңдалды: бақылау, әңгімелесу, жеңілдетілген сауалнамалар мен тест тапсырмалары, мұғалімдермен сұхбат, іс-әрекет өнімдерін талдау. Зерттеу балалық шақтағы мазасыздықтың негізгі себептерін, көріністері мен салдарын; балалардың эмоционалды жағдайы мен әлеуметтік бейімделуін жақсартуға бағытталған мазасыздықты түзету әдістерін анықтауға мүмкіндік берді.

Мұғалімдер мен ата-аналарға уақытылы диагностикалық зерттеу материалдары, түзете дамыту сабақтарының тапсырмалары, қолданылған әдіс-тәсілдер және бастауыш сынып оқушыларының мектептегі мазасыздығын төмендету бойынша психологиялық-педагогикалық ұсыныстар зерттеу нәтижелері болып табылады, бұл эмоционалды жағдайы мен оқу жетістіктерін жақсартатын психикалық дамуы тежелген балалар үшін қолдау ортасын құруға бағытталған.

Түйін сөздер: психикалық дамуы тежелген балалар, мазасыздық, диагностика, коррекция, бастауыш сынып оқушылары.

Дюсенбаева Б.А.^{1*}, Омарова², Калыкбаева А.Ж.³ Ташетов А.А.¹
¹Евразийский Национальный университет имени Л.Н.Гумилева (Казахстан, Астана)
²Атырауский университет имени Х.Досмұхамедова (Казахстан, Атырау)
³Казахский Национальный педагогический университет им.Абая (Казахстан, Алматы)
¹Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, PhD преподаватель
(Казахстан, Астана)

ПРОБЛЕМА ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПУТИ ЕЁ КОРРЕКЦИИ

Аннотация

В статье тревожность рассматривается как один из факторов психологического неблагополучия, во многом связанный со сложностями адаптационных процессов. Выделены особенности проявления и причины школьной тревожности. Предполагается, что тревожность может проявляться различными симптомами, которые могут оказывать негативное влияние на поведе-

ние, учебный процесс школьников и взаимодействие с окружающими. Проблема тревожности у младших школьников с ЗПР требует комплексного подхода, включающего диагностику, учет индивидуальных особенностей детей и применение адаптированных методов работы. Это позволит не только облегчить их состояние, но и способствовать успешной социализации и обучению.

Для определения надлежащей практики исследования мы использовали обзор зарубежной и отечественной литературы, для диагностики тревожности были выбраны различные инструменты: наблюдение, беседа, упрощенные анкеты и тесты, интервью с педагогами, анализ продуктов деятельности. Данное исследование позволяет определить основные причины, проявления и последствия тревожных расстройств в детском возрасте; выявить методы коррекции тревожности, направленные на улучшение эмоционального состояния и социальной адаптации детей.

Результаты исследования представляют собой психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по своевременному диагностическому обследованию и снижению школьной тревожности учащихся начальной школы, направленных на создание более комфортной и поддерживающей среды для детей с ЗПР, что улучшает их эмоциональное состояние и учебные достижения.

Ключевые слова: дети с задержкой психического развития, тревожность, коррекция, диагностика, младшие школьники.

*Dyussenbayeva B.A. ^{*1}, Omarova G.R. ², Kalykbayeva A.Gh. ³ Tashetov A. ¹*

¹L.N. Gumilev Eurasian National University (Kazakhstan, Astana)

²Kh. Dosmukhamedov Atyrau University (Kazakhstan, Atyrau)

³Abai Kazakh National Pedagogical University (Kazakhstan, Almaty)

¹L.N. Gumilyov Eurasian National University, PhD Lecturer (Kazakhstan, Astana)

THE PROBLEM OF ANXIETY IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN WITH ASD AND WAYS TO CORRECT IT

Abstract

The article considers school anxiety as one of the factors of psychological imbalance, largely related to the lack of readiness for school due to the complexity of adaptation processes. The features of the manifestation and causes of school anxiety are highlighted. It is assumed that school anxiety can manifest itself in various symptoms that can have a negative impact on their behavior, learning process and interaction with others. The problem of anxiety in younger schoolchildren with ASD requires an integrated approach, including diagnosis, consideration of children's individual characteristics and the use of adapted working methods. This will not only alleviate their condition, but also contribute to successful socialization and learning.

To determine the appropriate research practice, we used a review of foreign and domestic literature, and various tools were selected for the initial diagnosis of anxiety levels: observation, simplified questionnaires and tests, interviews with teachers, and product analysis. In the course of this study, it allows us to identify the main causes, manifestations and consequences of anxiety disorders in childhood; to identify methods of anxiety correction aimed at improving the emotional state and social adaptation of children.

The results of the study provide psychological and pedagogical recommendations for teachers and parents on timely diagnostic examination and reduction of school anxiety in elementary school students, aimed at creating a more comfortable and supportive environment for children with ASD, which improves their emotional state and academic achievements.

Keywords: children with mental retardation, anxiety, correction, diagnosis, primary school students.

КІРІСПЕ 21 ғасырда тұрақты білімге қол жеткізу қажеттілігінен туындаған қиындықтарға жауап ретінде ұстаздар қауымы осы мақсатқа қол жеткізуге мүмкіндік беретін оқытудың-оқудың-бағалаудың бірқатар белсенді және интербелсенді стратегияларын әзірледі. Алайда, бұрынғы оқытудағы инновацияларды қатаң ғылыми тексерусіз және тұрақты білім беру философиясы рухында оқытудың-оқудың-бағалаудың жаңа әдістерінің дидактикалық тиімділігін ғана емес, сонымен қатар олардың ұрпақшілік және ұрпақаралық тұлғааралық қатынастарды құруға және үйлесімді дамытуға қосқан оң үлесін растайтын тексерусіз білім беру тәжірибесіне енгізу мүмкін емес. Сонымен бірге, жаңа білімдерді алу, дағдылар мен құзыреттіліктерді меңгеру процесі білім алу, түсіну, рефлексия жасау және инновациялық шешімдерді анықтау үшін оңтайлы болып саналатын оқушының табысты әл-ауқатының аясында жүруі өте маңызды.

Психикалық дамуы тежелген (ПДТ) бастауыш сынып оқушыларындағы мазасыздық проблемасы бірнеше факторларға байланысты. Біріншіден, ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалар жалпы үлгідегі білім беру мекемелерінде білім алатындықтан, оларды қолдау мен түзетудің тиімді әдістерін әзірлеу қажеттілігі артып келеді. ПДТ балаларда оқудағы қиындықтар ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік окшаулануға және өмір сапасының төмендеуіне әкелетін эмоционалды тәжірибелер бар. Бұл мазасыздықты анықтауға және түзетуге жүйелі көзқарасты, сондай-ақ олардың психоэмоционалды жағдайын жақсартуға ықпал ететін қолдау бағдарламаларын әзірлеуді талап етеді. Екіншіден, мазасыздықтың жоғарылауы мотивация деңгейін төмендету және жаңа білімді игеру арқылы оқу процесіне кедергі келтіруі мүмкін. Балалар өздерін сенімді сезінетін қауіпсіз және қолдау көрсететін білім беру ортасын құру педагогтер мен психологтердің басты міндеті болып табылады. Мазасыздықты түзетудің тиімді стратегиялары эмоционалды интеллект пен әлеуметтік дағдыларды дамытуға бағытталған арт-терапия әдістерін, тренингтер мен ойындарды қамтуы мүмкін.

Егер бұл балалармен түзете дамыту жұмыстары жүргізілмесе, бұл бұзылыстар оқушылардың әлеуметтік және эмоционалды дамуына ұзақ мерзімді әсер етеді. Бағалау мазасыздығына келетін болсақ, бұл – оқушының бағалау жағдайын қауіпті деп қабылдау дәрежесін анықтайтын құрылым.

МАТЕРИАЛДАР МЕН ӘДІСТЕР Мазасыздық бұзылыстары бар балалар өздерінің ішкі белгілерін танудағы қиындықтарға, диагностикалық критерийлер туралы білімнің болмауына және осы мәселелердің жағымсыз әсерлеріне қатысты қате түсініктерге байланысты назардан тыс қалуы мүмкін [1]. Бағалау мазасыздығының генеративті себептері когнитивті болуы мүмкін (теріс ойлар, алдыңғы сәтсіздікке байланысты жаһандық бағалау және өзін-өзі бағалауға негізделген эго-қауіптер), аффективті (өз жағдайын бағалау: шиеленіс жағдайы, бұлшықеттерді тырыстыру, тремор) немесе мінез-құлық сипаты (оқу дағдыларының болмауы, жұмыс тапсырмаларын немесе күш-жігер салмау және/немесе кейінге қалдыру) [2].

Оқушылардың мектептегі іс-әрекетке тән бағалау жағдайларында көрсететін алаңдаушылығын осы саладағы зерттеуші мамандар да, практик мамандар да нәтижелерге/өнімділікке, жеке дағдыларға немесе бейімделу стратегияларына және нейровегетативті реакцияларға (автономды жүйке жүйесінің белсенділігінің жоғарылауының көрінісі) қатысты теріс когнитивті көзқарастар жиынтығы арқылы сипаттайды (мәселен мектептегі жазбаша немесе ауызша бағалау жағдайында) [3,4].

Мазасыздық жағдайы қысқа мерзімде де (атрибут/қасиет ретінде түсініледі) және ұзақ мерзімді перспективада да туындауы және сақталуы мүмкін (бұл жағдайда мәселе мазасыздық бұзылысы тұрғысынан қойылады). Мысалы, білім алушының емтиханның ықтимал пәндерін болжауға тырысуы немесе бағалау нәтижелерін күту жағдайы оны белгісіздік көкжиегіне орналастырады деген қарапайым қорытындыға сүйене отырып, біз Ұлыбританияда белгісіздікке төзбеушілік пен мазасыздық арасындағы байланысты зерттеген зерттеуді еске түсіреміз: белгісіздікке төзбеушілік қасиет ретіндегі мазасыздықпен де, күй ретіндегі мазасыздықпен де тығыз байланысты [5].

Бағалау алаңдаушылығының қайнар көздері негізінен білім алушылардың күтілетін талаптардың сипатына деген сенімсіздігі, сондай-ақ олардың осы талаптарға сай болу қабілеті болып табылады [6]. Қайталанатын теріс ойлар және сәтсіздіктің салдарын болжау, осылайша, бағалау мазасыздығының анықтаушы сипаттамаларының бірі болып қалады. Метакогнитивті сенімдер саласында жүргізілген зерттеулер олар мазасыздықтың пайда болу процесінде де, оны сақтауда да маңызды рөл атқаратындығын растады [7].

ПДТ бастауыш сынып оқушыларының психологиялық жайлылығына ғана емес, сонымен қатар білім беру бағдарламасын игерудің сәттілігінің төмендеуіне ықпал ететін факторлардың ішінде ондаған жылдар бойы мектептегі алаңдаушылық басымдық танытуда, бұл таңдалған тақырыптың өзектілігін көрсетеді. Мектептегі мазасыздықтың танымдық процестердің дамуымен және жалпы зияткерлік дамумен байланыстылығы аталмыш мәселеге ерекше мән береді.

Біріншіден, ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалар жалпы үлгідегі білім беру мекемелерінде білім алғандықтан, қолдау мен түзетудің тиімді әдістерін әзірлеу қажеттілігі артып келеді. ПДТ балаларда оқудағы қиындықтар ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік оқшаулануға және өмір сапасының төмендеуіне әкелетін эмоционалды тәжірибелер бар. Бұл мазасыздықты анықтауға және түзетуге жүйелі көзқарасты, сондай-ақ олардың психоэмоционалды жағдайын жақсартуға ықпал ететін қолдау бағдарламаларын әзірлеуді талап етеді. Екіншіден, мазасыздықтың жоғарылауы мотивация деңгейін төмендету және жаңа білімді игеру арқылы оқу процесіне кедергі келтіруі мүмкін. Балалар өздерін сенімді сезінетін қауіпсіз білім беру ортасын құру педагогтер мен психологтердің басты міндеті болып табылады. Мазасыздықты түзетудің тиімді стратегиялары эмоционалды интеллект пен әлеуметтік дағдыларды дамытуға бағытталған арт-терапия әдістерін, тренингтер мен ойындарды қамтуы мүмкін.

Мазасыздық – алаңдаушылықпен, зорланумен және қауіп-қатерді күтумен бірге жүретін эмоционалды жағдай. Ол стрестік жағдайларға қалыпты жауап-әрекет ретінде немесе түзетуді қажет ететін тұрақты және шамадан тыс жағдай ретінде көрінуі мүмкін [8].

Мазасыз тұлға әртүрлі факторлардың, соның ішінде тәрбиенің, әлеуметтік ортаның және жеке тәжірибенің әсерінен қалыптасады. Мұндай балалар сынға, қорқынышқа және жаңа жағдайлардан аулақ болуға жоғары сезімталдық көрсетеді.

Yurkina L.V., Shumakova S.A. мектеп көптеген балалар мен жастар үшін алаңдаушылық тудыруы мүмкін деп санайды. Бұл – тек сәттілік үміттеріне толы орын ғана емес, сонымен қатар көп адамдар топтасатын, кемсіту, мазақтау орын алатын жер. Мектептегі мазасыздық барлық жастағы оқушыларды білім беру ұйымының аумағына аяқ басу туралы ой келгенде-ақ кернеуі мүмкін [9].

Mar Badia Martín, Juan Francisco Lagos Luciano мектептегі мазасыздықты оқыту мен оқу процесінде тікелей немесе жанама түрде пайда болатын көптеген факторларға байланысты қарастырады (сыныпта тақтаға шығу немесе үйдегілерге төмен баға беру туралы хабарлау, мектептегі ахуал, әлеуметтік дағдылар) [10].

Sourav Choudhury, Vijay Chechi сынды ғалымдар мұсылман орта мектептерінің оқушыларының жынысы мен орналасқан жерін ескере отырып, академиялық мазасыздық пен оқу үлгерімі арасындағы байланысты зерттеген [11].

Авторлар мектеп оқушыларының даму қажеттіліктерін қанағаттандыру және сайып келгенде, олардың өмір сүру сапасын жақсарту үшін ата-аналық стильдердің маңыздылығын әдебиетте жиі қарастырады [12].

Зерттеушілер ата-ана тәрбиесі мен оқу үлгерімі арасындағы байланысты талдады [13].

Біздің зерттеуіміздің әдістері: психологиялық-педагогикалық әдебиеттерді талдау, сұрау әдістері, тестілеу, оқу үлгерімін бағалау, сондай-ақ деректерді тексеруге арналған математикалық статистика әдістері. Зерттеудің теориялық негізін А.М. Прихожанның мектептегі мазасыздықтың тұрақты жеке күй ретінде беку мүмкіндігі және оның денсаулыққа кері әсері туралы идеялары [14], оның ойларын әрі қарай дамытқан И.С.Изимованың жоғары мазасыздықты оқытудың төмен табыстылығымен байланыстыруы [15] құрады. Зерттеудің практикалық

маңыздылығы білім беру процесін түзету үшін алынған эмпирикалық деректерді пайдалану және бастауыш сынып оқушыларының мектептегі мазасыздығын төмендету үшін ұсынылған психологиялық-педагогикалық ұсыныстарды қолдану мүмкіндігімен анықталады.

Мазасыздық деңгейін бағалау үшін әртүрлі құралдар таңдалды:

- Байқау: бұл әдіс табиғи жағдайда мазасыздықтың көріністерін анықтауға мүмкіндік береді, бұл баланың мінез-құлқының нақты ерекшеліктерін түсіну үшін маңызды;
- Жеңілдетілген сауалнамалар мен тесттер: балалардың танымдық ерекшеліктерін ескере отырып, мазасыздық деңгейін бағалауға мүмкіндік беретін жалпы қабылданған әдістердің бейімделген нұсқалары. Мысалы, көрнекі элементтерді визуалды ету үшін пайдалануға болады;
- Педагогтермен және педагог-психологпен сұхбат: егжей-тегжейлі әңгімелер арқылы мәліметтер жинау мазасыздық деңгейін және оның баланың күнделікті өміріне әсерін одан әрі бағалауға көмектеседі;
- Іс-әрекет өнімдерін талдау: оның эмоционалды күйін, когнитивті дамуын және әлеуметтік дағдыларын зерттеудегі маңызды аспект болып табылады.

ПДТ баламен жұмыс кезінде мазасыздықты анықтауға арналған көптеген әдістердің ішінен біз мыналарды қолдана алдық:

- Эмоционалды жағдайлардың бейвербалды диагностикасы (А.О. Прохоров): түстік-суреттік тест. Қағаз парағының сол жағында шаршы сызылған, онда түрлі-түсті қарындаштармен қазіргі күйді бейнелеу керек, яғни баланың қазіргі уақыттағы өзекті жағдайы бейнеленеді;
- Арнайы мазасыздық тесті (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен): тек бастың контуры бар беті жоқ баланы бейнелейтін 14 суретті (ұлдар мен қыздарға арналған нұсқалары бар) қамтиды. Бала қандай тұлға салу керек екенін болжауы керек: ренжулі немесе көңілді;
- "Кактус" графикалық әдістемесі: тест 4 жастан жоғары балалармен өткізіледі. Максаты – баланың эмоционалды саласының жағдайын анықтау, агрессияның болуын, оның бағыты мен қарқындылығын анықтау. Нұсқаулық: "Қағаз парағында (А4 форматы) кактусты өзіңіз ойлағандай етіп салыңыз". Сұрақтар мен қосымша түсініктемелерге жол берілмейді. Балаға қанша уақыт қажет болса, сонша уақыт беріледі. Сурет салу аяқталғаннан кейін баламен әңгіме жүргізіледі. Түсіндіруді нақтылауға көмектесетін сұрақтар қоюға болады.

ПДТ бастауыш сынып оқушыларындағы мазасыздықты түзету процесінде осы балалардың даму ерекшеліктеріне бейімделген әдістер мен олардың тұтас кешенін қолдану маңызды. Сондықтан біз мазасыздықты түзетудің келесі әдістерін таңдадық:

- Ойын әдістері: ойынды түзетудің негізгі құралы ретінде пайдалану балаларға эмоцияларын еркін көрсетуге және білдіруге ыңғайлы және жайлы жағдай жасауға мүмкіндік береді;
- Шығармашылық әдістер: арт-терапия (сурет салу және көркемдік көріністің басқа түрлері балаларға өз тәжірибелерін білдіруге және мазасыздық деңгейін төмендетуге көмектеседі);
- Тыныс алу жаттығулары: терең тыныс алудың қарапайым әдістерін стресс пен мазасыздықты азайту үшін сабақтарға да, күнделікті тәжірибеге де енгізуге болады;
- Денеге бағытталған терапия – денені психоэмоционалды мәселелермен жұмыс істеу процесіне белсенді түрде қосатын психотерапия әдісі. Бұл тәсілдің негізгі идеясы: дене мен психология бір-бірімен байланысты және эмоционалды тәжірибелер адамның физикалық күйінде көрінеді;
- Когнитивті-жүріс-тұрыстық терапия әдістері: мазасыздықты тудыратын жағымсыз ойлар мен жүріс-тұрыс паттерндерін тануға және өзгертуге көмектеседі.

НӘТИЖЕЛЕР ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ТАЛҚЫЛАУ Зерттеудің алғашқы кезеңінде (анықтаушы эксперимент) ПДТ балалардың дамуының психологиялық-педагогикалық ерекшеліктерін теориялық тұрғыдан зерделедік, мектептің педагог-психологінің семинар-практикуміне қатыстық, консультация алдық, зерттеу әдістерін таңдадық. Аталмыш кезеңде екінші сынып оқушыларын сабақ уақытында және сабақтан тыс уақытта (аптасына екі рет) бақыладық. Бақылау табиғи жағдайда (сыныпта) өтті, сыныпта психологиялық және педагогикалық қолдауды қажет

ететін бірнеше оқушы анықталды, олардың арасында Н. есімді оқушы ерекшеленіп тұрды. Оны бақылау кезінде баланың өзіне сенімсіз екендігі, іс жүзінде сөйлемейтіндігі, сыныптастарымен сөйлеспейтіндігі, көзге көрінгісі келмейтіндігі, тапсырмаларды мұқият орындайтындығы, ұқыптылығы, жинақылығы, ірі моторикасында проблемалар бар екендігі анықталды. Н.-ға сабақ беретін педагогтермен, педагог-психологпен кеңестік, оның тұлғалық ерекшеліктерін бағалауға кірістік. Ең алғашқы жеке кездесуде біз арнайы мазасыздық сынағын өткіздік (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен), оған бет-әлпеті жоқ (тек бастың контуры бар) баланың бейнесі бар 14 сурет ұсындық. Бала ренжулі немесе көңілді бетті салуы керек деп болжанды. Тест орташа, тіпті салыстырмалы түрде қалыпты мазасыздық деңгейін көрсетті. Н. көпшілік жағдайда оң жауап берді, бізге оның жауаптары "ыңғайлы" болып көрінді.

Бұдан әрі тапсырма өз отбасын салу болды, бұл ретте біз Н.-ның өзін осы суретте бейнелейтінін нақтыладық. Ол отбасы мен итінің суретін салды, бірақ өзінің суретін салмады. Біз ол туралы сұрағанымызда ғана ол өзінің суретін салды. Н. суретті сипаттау барысында "әкем" және "анам" деп қысқа жауап берді, ал отбасының қалған мүшелерін атамады, олардың есімдерін жаза алмады. Н.-мен етене жақын танысқан алғашқы күні біз оны қорқытпауға және онымен жұмсақ болуға, оған күш салмауға тырыстық, өйткені оның көзқарасынан да, даусынан да сенімсіздік пен үрей байқалды.

Диагностикалық жұмысты жалғастыру үшін екінші рет кездесу барысында біз "Кактус" графикалық әдісін қолдандық. Мақсаты - баланың эмоционалды саласының жағдайын анықтау, агрессияның болуын, оның бағыты мен қарқындылығын анықтау. Нұсқау: "Қағаз парағында кактусты өзіңіз ойлағандай етіп салыңыз". Сұрақтар мен қосымша түсініктемелерге жол берілмейді. Балаға қанша уақыт қажет болса, сонша уақыт беріледі. Сурет салу аяқталғаннан кейін біз келесі сұрақтарды қойдық, олардың жауаптары түсіндіруді нақтылауға көмектесті:

1. Кактус үйде өсе ме? Әлде жабайы ма? - Үйде
2. Оған қол тигізуге бола ма? Ол қатты дірілдеп тұр ма? - Дірілдейді
3. Кактус күтімді ұната ма? - Иә
4. Кактус жалғыз ба? Әлде басқа өсімдіктермен бірге өсе ме? Егер ол көршісімен бірге өссе, онда ол қандай өсімдік? - Жалғыз
5. Кактус қашан өседі? Онда не өзгереді? – Жауап жоқ

Содан кейін тапсырма кез келген түсті ермексаздан баланың қорқынышын, қорқатын нәрсесін қолдан жасау керек болды. Н.-мен бірге мүсіндедік, басында оған тапсырманы нақты нұсқаулықсыз орындау қиынға соқты, бірақ ол акуланы мүсіндеді. Әрі қарай біз оған осы қорқынышыңнан (ермексаздан жасалған акуладан) ұнаған нәрсені мүсіндеуді ұсындық. Тапсырманы естіген бойда Н. абыржып қалды, кейіннен ермексаздың басқа түстерін қосып, гүл жасады. Н.-ның кездесу соңында көңіл-күйі бір қалыпты болды.

Үшінші кездесуде эмоционалды жағдайлардың бейвербалды диагностикасын (А.О.Прохоров) өткізу мақсатында түстік-суреттік тест жүргіздік. Жұмыс істеу үшін ақ қағаз және түрлі-түсті (қызыл, көк, жасыл, қара, қоңыр, қызғылт сары, көк, қызғылт) қарындаштар болуы шарт. Қағаз парағының сол жағында өлшемі 50x50 мм шаршы сызылуы керек. Бұл шаршыда бала өз күйін, яғни қазіргі уақытта не болып жатқанын түрлі-түсті қарындаштармен бейнелеуі керек. Егер өз күйін бір түспен салу мүмкін болмаса, онда шаршыны бірнеше бөлікке бөліп, оны түрлі-түсті қарындаштармен бояуға болады. Н. шаршыны жасыл түспен бояды, бұл түс өзіне деген назар мен зейінді білдіреді. Ол сондай-ақ үлкен дөңгелектері бар машинаны бейнелеген.

Тест өткізгеннен кейін біз Ава есімді жолбарыс туралы, оның қорқынышы жайында ертегі оқыдық, жолбарыстың жұмсақ ойыншығын алып келдік. Ертегіні оқығаннан кейін біз ертегі бойынша сұрақтар қойдық, ертегі Н.-ға ұнады. Бұл кездесуде Н.-ның адам көзіне ашық қарай бастағанын байқадық.

Эксперименттің бұл кезеңінде Н. туралы мынандай тұжырымға келдік: үнемі ересектің нұсқауын күтеді, тапсырманы бергенде емін-еркін жұмысқа өздігінен кіріспейді, эмоцияларын көрсетпейді, даусы шықпайды.

Эксперименттің жасампаз-өзгертуші кезеңінде Н.-мен жеке сабақтар ұйымдастырдық. Бұл сабақтардан Н.-ның күнделікті жұмысының нәтижелері мен мазасыздықты түзетудегі ілгерілеуді байқауға болады.

Алғашқы түзете дамыту сабақтарында когнитивті-жүріс-тұрыстық терапия әдістерін қолдандық, олар мазасыздықты тудыратын жағымсыз ойлар мен жүріс-тұрыс паттерндерін тануға және өзгертуге көмектеседі. Сабақты Н.-ды қандай мазасыз ойлар мен мінез-құлықтар мазалайтынын түсінуден бастадық. Мазасыздықтың алуан түрі болуы мүмкін. Н.-нан қорқыныш немесе мазасыздық сезінетін жағдайларды сипаттауды сұрадық. Ол көп ашылып, ойын жеткізе алмағандықтан мазасыз балалармен жұмыс істеудің екі әдісін біріктірдік: ертегі терапиясы және арттерапия. "Ешкімнен қорықпайтын қоян" ертегісін оқығаннан кейін ешнәрседен және ешкімнен қорықпайтын жаратылыс жоқ, әрбір адамда әртүрлі қорқыныш болуы мүмкін деген ортақ тұжырымға келдік. Н.-ның сеніміне ену үшін баламен үнемі визуалды байланыс орнатуға тырыстық. Н.-ға 12 түрлі-түсті қарындаш ұсына отырып, оның қорқатын портретін қағазға түсіруді ұсындық. Н. ұялшақтық танытып, жұмысқа кірісе алмады, кейін қызыл түсті таңдады. Н.-ға қолдау көрсету мақсатында біз де қағаз алып, балаға соншалықты қысылып қалмауға көмектесу үшін қорқынышымызды сала бастадық. Бізге Н.-ның алдымен өзі сурет сала бастағаны ұнады, ол мысыққа ұқсайтын нәрсені суреттеді. Күтілгендей, Н. суретті бояған кезде қарындаштың ұшын қатты басу байқалды, ол мұқият әрі дәл сурет салды. Аяқтағаннан кейін біз оған қорқынышымыз туралы айттық, содан кейін ол не салғанын сұрадық. Н. жауап беруден қорқып, үнсіз айтуға тырысты, алайда біз бұл жауапты естіген жоқпыз. Сабақ соңында біз қағазды жыртыуды ұсындық, ол біздің жыртықанымызды көріп, артынша өз суретін қуана жыртып. Біз "қазір қорапқа қағаз қалдықтарын тастаймыз, содан кейін оны қоқысқа тастаймыз, ал қоқыспен бірге біздің қорқынышымыз да жойылады" деп айттық. Сонымен бірінші сабақта қорқыныштың өзегін айқындау мүмкіндігі болмағандықтан баланың мазасыздық мәселесін анықтау және одан арылу үшін "Қорқыныш портреті" жаттығуын қолдандық. Балаға мазасыздық — қауіп-қатерге жауап беруге көмектесетін қалыпты эмоция екенін, бірақ кейде ол шамадан тыс болуы мүмкін екенін түсіндірдік.

Екінші сабақтың басты мақсаты – мазасыздық кезіндегі баланың денесімен, ойларымен не болатынын түсіндіру. Медитация әдісін пайдаланып, Н.-ге келесі нұсқаулықтар берілді: "Көзімізді жұмайық... Өзімізді еркін сезінейік... Барынша басымызды... денемізді... қолдарымызды... аяқтарымызды... босаңсытуға тырысайық... Сені мұғалім тақта алдына шығып сабақ айтуынды өтінді, ал сен ертегінің мазмұнын айтуға дайын емес едің... Сен қатты қобалжи бастадың... Дененде қандай өзгерістер болып жатыр..? Қандай ойлар келді..? Сабақ аяқталды. Мұғалімнің әкеңнің төменде күтіп тұрғанын ескертті. Сынып алдында ертегі мазмұнын айта алмағаныңды, мұғалімнің ренішін әкеңе қалай айтасың..? Дәл осы кездегі сезімдеріңмен бөліс... Қандай ойлар келді..?" Нұсқаулыққа сай Н. көзін жұмып, мәтінді мұқият тыңдады, алайда біз жетелеуші сұрақтар қойғанмен өз сезімдерімен және ойларымен бөлісе алмады. Сондықтан қандай жағдайда болғанын суретпен бейнелеуді ұсындық. Н.-ның салған суретінен анық кейіпкерлерді таба алмадық, бірақ қолданған қарындаштарын қатты басатындығы көрініп тұрды. Бұл Н.-ның бойындағы кернеу және зорлану күйлерінің бар екенін меңзеді. Бұл ретте релаксация және тыныс алу жаттығуларын жасауды жөн көрдік. Біз екі қағаз қайықты дайындап, "Кеме және жел" жаттығуын орындадық: "Елестетіп көріңізші, Н., біздің кемелер толқындармен жүзіп жүр, бірақ кенеттен олар тоқтап қалды. Оларға көмектесейік және жел шақырайық, ауамен дем алыңыз және ауаны аузыңызға толтырып, дем шығарыңыз, босатылған жел қайықты қуып жіберсін... Қайталап көрейік... Енді біздің қайықтарымызды жарыстыруға болады, кім алда болады..?" Қайықтармен ойын Н.-ға ұнады, ол қағаз қайығын бірнеше рет үрледі.

Әрі қарай біз "Құсқа көмектес" жаттығуын жасадық, ол үшін бізге кішкентай, жанасуға жағымды ойыншық құстар қажет болды. Бұл ойын жан жылуы мен сүйіспеншілігін сезінбеген бала үшін маңызды, баланың өз қамқорлығын көрсете отырып, біреуге қалай көмектесе алатындығын көрсетеді. "Н., бізге екі құс ұшып келді, олар ыстық елдерге ұшып кеткелі жатыр еді, бірақ жол бойында тоңып қалды. Оларға көмектесейік, құсты алақанымызға алып, оған дем алайық, оны тынысымызбен жылытайық. Енді алақанымыздағы құсты кеуде тұсымызға қойып, жүрегіміздің жылуымен жылытайық және оған әлі де жылы ауа сыйлайық. Енді біздің құстар жылынып, ыстық елдерге қарай ұша алады, бірақ олар бізге әлі де оралады". Ойыншық Н.-ға ұнады, ол құсты бергісі келмегендей көрінді.

Екінші сабақтан шығарған қорытындымыз: Н.-ға өз ойын, сезімдерін сөзбен жеткізу, бір әрекет түрінен екіншісіне ауысу қиындық туғызады, тактильді жанасулардан қорқады.

Үшінші кездесуде Н.-ға өз бейнесін қағаз бетіне түсіру және өз шекарасына қоршау салу ұсынылады. Содан кейін шеңберден тыс жерде сыныптастары мен қабаған итті салу сұралды. Сурет салуды аяқтағаннан кейін біз Н.-ға сыныптастарына ит қабу қаупі төніп тұрғанын ескерттік, бірақ ол "жоқ, өйткені оларды қоршау қорғайды" деп жауап берді. Оның міндеті қатты айқайлау және сыныптастарына ит бар екендігін ескерту еді. Басында Н.-ға бірдеңе айту қиын болды, бірақ содан кейін ол біздің артымыздан қайталай бастады және сөздерді дауыстап айта бастады. Бізді таңқалдырған нәрсе Н.-ның сыныптасының атын және "ит" сөзін қатты айтуы болды.

Осы және келесі сабақтарда Н.-ның сабаққа қатысуын ынталандыру, өзін еркін сезінуі үшін және бұлшықеттерін босаңсыту мақсатында келесі ойындарды, психогимнастикалық жаттығуларды кезек-кезек ұйымдастырдық, кейбір сабақтарда Н. оларға әбден жаттыққаннан кейін өзгерістер де енгіздік:

"Тас-қайшы-қағаз" ойынында тас, қайшы, қағаз элементтерінің бірін қолмен көрсету керек, қатысушылар ережеге сәйкес жеңеді. Біз балалар арасында танымал бұл ойынды Н. жақсы біледі деп сендік, бірақ ол жоғарыда аталған заттарды қолмен көрсетуде қиындықтарға тап болды. Алғашқы сабақтарда-ақ Н.-ның "тас" деген сөзді ақырын дауыспен анық айтқаны, басқа заттарды айтуға тырысқаны таң қалдырды;

• "Алақаныңды ұста" ойынында алақанымызды бірінің үстіне бірін кезекпен қою керек. Төменгі алақан жоғарғы жағын "ұстап" алуы керек және т.с.с. Н. қалай ойнау керектігін тез түсінді, оған ойын ұнады және ыңғайлы болды;

• "Арыстаным, ырылда" жаттығуы өзіне сенімділікті арттыруға бағытталған. Нұсқау: "Біз – арыстандармыз! Кім дауысын қатты шығарып, ырылдайды екен, тексеріп көрейікші! Біз "Ырылда, арыстаным, ырылда!" деп команда берген кезде сен дауынды қатты шығарып, ырылдау керексің. Ал, бастап көрейік!" Бұл тапсырманы орындау Н.-ға аса қиын болған жоқ. Алдағы сабақтарда да бұл ойын қайталанған кезде Н.-ның сенімді дауысын естідік;

• "Мен – жақсымын" жаттығуы өзіндік бағалауды арттыруға мүмкіндік береді. Н. өзі туралы басында ақырын дауыспен, кейін дауысын күшейте отырып, "мен" "жақсымын" "өте жақсымын" деген сөздерді бөлек, кейін біріктіріп айтты. Бұл тапсырма да күннен күнге жақсы сапада орындалды;

• Қол, арқа және кеуде бұлшықеттерін босаңсыту мақсатында "Шалтай" жаттығуын жасадық. Нұсқау: "Біз шүберектен жасалған қуыршақтар екенімізді елестетіп көрейік, мен "Шалтай-Балтай қабырғада отырды, Шалтай-Балтай түсінде құлап түсті" деп айтамын. Алдымен біз денені оңға-солға бұрамыз, ал қолдарымызды еркін ербеңдетеміз, "түсінде құлап түсті" деген сөзді естігенде денемізді төмен қарай еңкейтеміз". Жаттығуды алғаш орындау кезінде Н. денесін оңға-солға бұрып, барлық командаларды бірге орындады, алайда басын төмен түсіре алмады, өйткені жаттығу жасап, көрсетіп тұрған адамға қарап аландады, сондықтан оған қосымша нұсқаулар беріліп, денесін толық босаңсыту үйретілді;

• "Күшіктің сергуі" жаттығуының мақсаты бұлшықет кернеуін алып тастау және мазасыздықты түзету болып табылады. "Н., шомылғаннан кейін күшіктің бар денесімен қалай

сергитіндігін көрсетейік. Күшік бүкіл денесін: мұрыннан құйрыққа дейін сілкіп тастайды...". Н. бұл жаттығуды жақсы орындады, қызығушылық танытты және қысылмады.

Жалпы, біз алдағы сабақтарда да Н.-ға бұл ойындардың, жаттығулардың қызықты болғанына көңіліміз толды, ойын/жаттығу барысында ол өзін сенімді және көңілді сезінетін болды, біздің сабағымыздан шыққаннан кейін де көңілді жүрді. Сондай-ақ, баланың бірінші кездесуден бері екі аптадан астам уақыт өтсе де, бірінші рет қатты қысылмағанын байқадық. Оның кейінгі сабақтарда біз ұсынған ойындар мен тапсырмалар таныс болғандықтан олардың атын естіген бойда бірден кірісетіндігіне қуандық.

Соңғы кездесулерде "Қағазды жырту" жаттығуы ұйымдастырылды, ол бала бойындағы кернеуді, мазасыздықты азайтуға және эмоцияларды білдіруге үйретуге бағытталған. Алдымен Н.-ның "қажетсіз қағазды" жыртуға батылы бармады, бірақ содан кейін біздің әрекетімізді көріп, өз күмәнін жеңе алды.

Сондай-ақ, Н.-ға жаңа жыл қарсаңында шыршаның суретін салуды ұсындық. Біз екеуіміз сурет салдық, алдымен ол менің іс-әрекеттеріме қарады, бірақ содан кейін ол өз бастамасын шыршаға жұлдыз бен ойыншықтарды салу арқылы көрсетті, бұл бізді қатты қуантты, өйткені біз өз қағазымызда тек шырша салып қойғанбыз. Содан кейін біз оған сурет салынған парағына қол қоюды өтіндік, ол атын жазды.

Сабақтар аяқталғаннан кейін анықтаушы эксперимент кезеңінде қолданылған диагностикалық құралдарды қайта өткізіп, зерттеуіміздің тиімділігін анықтадық.

ҚОРЫТЫНДЫ ПДТ бастауыш сынып оқушыларындағы мазасыздық мәселесін зерттеу мазасыздықтың қайнар көздерін түсінуге де, оны түзетудің тиімді стратегияларына да қатысты айтарлықтай нәтижелер көрсетті. Зерттеу нәтижелері ойын, арт-терапевтік әдістер мен денеге бағытталған, когнитивті-жүріс-тұрыстық терапия түрлерін қолдану екінші сынып оқушысының мазасыздық деңгейін едәуір төмендетуге және оның эмоционалды жағдайы мен әлеуметтік бейімделуін жақсартуға көмектескендігін растайды.

Жүргізілген зерттеуге сәйкес, біз мазасыз баланың педагогтері мен ата-анасына келесі ұсыныстарды ұсынамыз:

- Баланы кішігірім жетістіктері үшін мадақтаңыз, оларды құрдастарының көзінше мадақтаңыз;
- Сезімдерді талқылаңыз. Баланы өз тәжірибелерімен және қорқыныштарымен бөлісуге шақырыңыз. Оған эмоцияларын білдіруге көмектесу үшін қарапайым сөздерді қолданыңыз;
- Баланы проблемаларды бірлесіп талқылауға тартыңыз. Әдеби шығармалардың мысалдарында батыл адам ештеңеден қорықпайтын адам емес, өз қорқынышын жеңе алатын адам екенін көрсеткен жөн;
- Проекциялық әдістерді қолданыңыз. Мысалы, сіз балаға өз қорқыныштарын қағазға түсіріп, содан кейін суретті көрсетіп, ол туралы сөйлесуді ұсына аласыз;
- Тапсырманың орындалу жылдамдығын ескеретін бәсекелестік ойындарынан аулақ болыңыз. Егер жаңа ойын енгізілсе, оны балаға бұрыннан таныс материалда (суреттер, карталар) өткізген дұрыс;
- Дене байланысын қамтитын ойындарды қолданыңыз. Релаксация жаттығулары, терең тыныс алу техникасы, массаж да пайдалы;
- Баланы ашық ойындарға қосыңыз. Оларда бала қатты қорқыныш пен толқуды сезінуі мүмкін, бұл оған нақты өмірдегі шиеленісті жеңілдетуге мүмкіндік береді;
- Қолдау көрсетіңіз. Мазасыздық қалыпты реакция екенін ұмытпаңыз және шыдамдылық пен түсіністік таныту маңызды. Баланы мазасыздықпен күресуге тартыңыз.

Қорытындылай келе, бастауыш сынып оқушылары арасындағы мазасыздық мәселесі жеке және экологиялық факторларды ескере отырып, кешенді көзқарасты қажет ететінін ерекше атап өткіміз келеді. Балалармен де, олардың ата-аналарымен және мұғалімдерімен де жұмыс істеуге бағытталған кешенді түзете дамыту бағдарламасын әзірлеу және енгізу балалардың психо-эмоционалды мен әлеуметтік жағдайының жақсаруына әкелуі мүмкін. Баланың қалыпты

дамуына ықпал ететін қолдау ортасын құру үшін білім беру процесінің барлық қатысушыларының белсенді ынтымақтастығы маңызды. Осы саладағы қосымша зерттеулер әртүрлі тәсілдердің ұзақ мерзімді әсерін бағалау және бастауыш сынып оқушыларында мазасыздықпен жұмыс істеудің ең тиімді тәжірибелерін анықтау үшін қажет.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Меннунти, РБ; Кристиер, RW; Фриман, А. Когнитивно-компортативные вмешательства в образование. Издательство ASCR: Клуж-Напока, Румыния. - 2016. - 212 с.
2. Моррис, Л. В.; Либерт, Р. М. Влияние тревожности на временные и невременные тесты интеллекта. *Psychol.* - 1969 (33). - С. 240–244.
3. Робу, В. *Anxietatea Față de Evaluarea Orală в Rândul Liceenilor*. В Идеи и Валори Перене в *Științele Socio-Umane*. Студии и занятия ; Гугиман А., ред.; Издательство «Аргонавт»: Клуж-Напока, Румыния. - 2008. - №1. - С. 299–321.
4. Нуньес-Пенья, МІ; Суарес-Пеллисоник, М.; Боноа, Р. Гендерные различия в тревожности перед экзаменами и их влияние на академические достижения студентов высших учебных заведений. *Procedia—Soc. Behav. Sci.* - 2016. - С. 154–160.
5. Хантли, К. Д.; Янг, Б.; Смит, КТ; Питер, Л. Неопределенность и тревожность перед экзаменом: психометрические свойства шкалы непереносимости неопределенности — 12 (IUS-12) среди студентов университетов. *Int. J. Educ. Res.* - 2020. - № 104. - 672 с.
6. Халл, К.; Лоуфорд, Х.; Худ, С.; Оливейра, В.; Мюррей, М.; Тремпе, М.; Крукс, Дж.; Джерсен, М. Студенческая тревожность и оценка.- 2019. № 12. – С. 23–35.
7. Раку, И.; Лунгу, В. Оценка метакогнитивных убеждений о беспокойстве. *Soc. Work. Educ.* 2019. - № 56. С. 52–60
8. Кутбиддинова, Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции) : учебнометодическое пособие. – Южно-Сахалинск. - 2019. – 124 с.
9. Yurkina L. V., Shumakova S. A. Relationship between School Anxiety and Academic Performance among Primary School Students. *Pedagogika Voprosy teorii i praktiki.* - 2022. - № 7(9):909-915 DOI:10.30853/ped20220143
10. Mar Badia Martín, Juan Francisco Lagos Luciano, Understanding School Anxiety in Italian Adolescence through an Artificial Neural Network: Influence of Social Skills and Coping Strategies. - 2023.- *Children* 10(10):1688 DOI:10.3390/children10101688
11. Sourav Choudhury, Vijay Chechi *Tracing the Relationship between Academic Anxiety and Academic Performance Among the Upper Primary School Students. The Electrochemical Society ECS Transactions.* 2022. - *Volume 107.* - 10085 DOI 10.1149/10701.10085
12. *Mediating Role of Anxiety between Parenting Styles and Academic Performance among Primary School Students in the Conte xt of Sustainable Education by Ion Albulescu Adrian-Vicențiu Labar Adriana Denisa Manea Cristian Stan Sustainability* 2023. - 15(2). - 1539; <https://doi.org/10.3390/su15021539>
13. *Association of ambient ozone exposure with anxiety and depression among middle-aged and older adults in China: exploring modification by high temperature* Wanying Shi, Tiantian Li, Yi Zhang, Qinghua Sun, Chen Chen, Jianlong Fang, Peng Du, Song Tang, Qiong Wang, Jiaonan Wang Show. - 2022, *Volume 17.* - . 17 054010 DOI 10.1088/1748-9326/ac5cf6
14. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2009. 13. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М. – Воронеж. - 2000. – 222 с.
15. Изюмова И. С. Индивидуально-типологические особенности школьников с литературными и математическими способностями // Психологический журнал. - 1993. - Т.14. - № 1. – С. 12-16

References

1. Menneti, RB; Kristner, RW; Freeman, A. *Cognitive-comportative interventions in education*. ASCR Publishing House: Cluj-Napoca, Romania. - 2016. - 212c.
2. Morris, L. V.; Libert, R. M. *The influence of anxiety on temporary and non-temporary intelligence tests*. Psychol. 1969 (33). pp. 240-244.
3. Robu, V. *Anxietatea Față de Evaluarea Oral in Rândul Liceenilor*. In *Ideas and Valorization in Științele Socio-Umane. Studios and classes* ; Gugiman A., ed.; Argonaut Publishing House: Cluj-Napoca, Romania. - 2008. - No. 1. - pp. 299-321.
4. Nunes-Peña, MI; Suarez-Pellisonic, M.; Bonoa, R. *Gender differences in exam anxiety and their impact on the academic achievements of university students*. Procedia—Soc. Behav. Sci. - 2016. - pp. 154-160.
5. Huntley, K. D.; Yang, B.; Smith, K. T.; Peter, L. *Uncertainty and anxiety before the exam: psychometric properties of the uncertainty intolerance scale — 12 (IUS-12) among university students*. Int. J. Educ. Res. - 2020- No. 104. - 672 p.
6. Hull, K.; Lawford, H.; Hood, S.; Oliveira, V.; Murray, M.; Trempe, M.; Crooks, J.; Jensen, M. *Student anxiety and assessment*. 2019. No. 12. pp. 23-35.
7. Raku, I.; Lungu, V. *Assessment of metacognitive beliefs about anxiety*. Soc. Work. Educ. 2019. - No. 56. pp. 52-60
8. Kutbiddinova, R. A. *Psychology of stress (types of stress conditions, diagnosis, methods of self-regulation) : textbook*. – Yuzhno-Sakhalinsk. - 2019. – 124 p.
9. Yurkina L. V., Shumakova S. A. *Relationship between School Anxiety and Academic Performance among Primary School Students*. Pedagogika Voprosy teorii i praktiki. - 2022. - № 7(9):909-915 DOI:10.30853/ped20220143
10. Mar Badia Martín, Juan Francisco Lagos Luciano, *Understanding School Anxiety in Italian Adolescence through an Artificial Neural Network: Influence of Social Skills and Coping Strategies*. - 2023.- Children 10(10):1688 DOI:10.3390/children10101688
11. Sourav Choudhury, Vijay Chechi *Tracing the Relationship between Academic Anxiety and Academic Performance Among the Upper Primary School Students*. The Electrochemical Society ECS Transactions. 2022. - Volume 107. - 10085 DOI 10.1149/10701.10085
12. *Mediating Role of Anxiety between Parenting Styles and Academic Performance among Primary School Students in the Conte xt of Sustainable Education* by Ion Albulescu Adrian-Vicențiu Labar Adriana Denisa Manea Cristian Stan Sustainability 2023. - 15(2). - 1539; <https://doi.org/10.3390/su15021539>
13. *Association of ambient ozone exposure with anxiety and depression among middle-aged and older adults in China: exploring modification by high temperature* Wanying Shi, Tiantian Li, Yi Zhang, Qinghua Sun, Chen Chen, Jianlong Fang, Peng Du, Song Tang, Qiong Wang, Jiaonan Wang Show. - 2022, Volume 17. - . 17 054010 DOI 10.1088/1748-9326/ac5cf6
14. Parishioners A.M. *Psychology of anxiety: preschool and school age*. St. Petersburg: Peter, 2009. 13. Parishioners A.M. *Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics*. Moscow – Voronezh. - 2000. – 222s.
15. Izyumova I. S. *Individual typological features of schoolchildren with literary and mathematical abilities* // Psychological Journal, 1993. - Vol. 14. - No. 1. – pp. 12-161