

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Филлипстің мектептегі мазасыздықты анықтау тесті

ЖАРИЯЛАНДЫ
12.09.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/163375/

Филлипстің мектептегі мазасыздық тесті (Phillips School Anxiety Test, PSAT) мектеп жасындағы балалар мен жасөспірімдерде мектепке қатысты мазасыздық деңгейін анықтау мақсатында қолданылатын психологиялық құрал. Тест мектепте кездесетін әртүрлі мазасыздықтарды бағалау үшін арнайы құрылымдалған және балалардың психологиялық жағдайын толыққанды түсінуге көмектеседі.

Тесттің құрылымы мен мазмұны

1. Мазасыздық түрлері:

- Әлеуметтік мазасыздық:** Бұл мазасыздық оқушылардың сыныптағы немесе мектептегі әлеуметтік қарым-қатынастарға қатысты сезімдерінен туындайды. Мысалы, жаңа достар табу, сыныпта сөйлеу, мұғалімдермен немесе сыныптастармен қарым-қатынас жасау.
- Оқу мазасыздығы:** Бұл оқушының оқу тапсырмалары мен емтихандарға қатысты сезімдерінен туындайды. Мысалы, тапсырмалардан немесе тесттерден қорқу, оқу материалдарын түсінбеу, оқу нәтижелері туралы алаңдау.
- Жалпы мазасыздық:** Бұл оқушының жалпы өмірлік жағдайларға қатысты алаңдаушылығы мен стресс деңгейін қамтиды.

2. Тесттің сұрақтары: Филлипстің тесті сұрақтар немесе шкала түрінде ұсынылады, онда оқушылар өздерінің мектеп өміріне байланысты сезімдері мен реакцияларын көрсетеді. Сұрақтар әртүрлі аспектілерге бағытталған, мысалы:

- Сыныпта сөйлеу немесе басқа оқушылардың алдында көріну туралы сезімдер.
- Үй тапсырмаларын орындау кезінде туындайтын стресс.
- Емтихан немесе тест нәтижелерінен қорқу.
- Мұғалімдермен қарым-қатынас жасау кезінде туындайтын қобалжу.

3. Бағалау шкаласы: Тест нәтижелері оқушының мазасыздық деңгейін бағалау үшін

қолданылатын шкаламен есептеледі. Бұл шкала мазасыздықтың жеңіл, орташа немесе жоғары деңгейлерін анықтауға көмектеседі. Әдетте, тест нәтижелері баллдық жүйе бойынша көрсетіледі.

Тесттің қолдану мақсаты

1. Мазасыздықты анықтау: Тест оқушылардың мектептегі мазасыздық деңгейін нақты анықтауға көмектеседі. Бұл ақпарат мұғалімдерге, психологтарға және кеңесшілерге оқушының психологиялық жағдайын түсінуге мүмкіндік береді.

2. Қолдау көрсету: Мазасыздық деңгейі анықталғаннан кейін, оқушыға қажетті қолдау мен көмек көрсету үшін нақты стратегиялар мен жоспарлар құрылады. Бұл психологиялық кеңес беру, стресс басқару техникалары немесе әлеуметтік қолдау болуы мүмкін.

3. Психологиялық даму: Тест мектептегі мазасыздықты басқару арқылы оқушылардың жалпы психологиялық дамуына және оқу барысындағы жетістіктеріне әсер етеді. Оқушылардың мазасыздығын төмендету олардың оқу мотивациясын арттыруға, өзіне деген сенімін нығайтуға және жалпы өмір сапасын жақсартуға ықпал етеді.

Мазасыздық деңгейін басқару әдістері

1. Психологиялық кеңес беру:

- **Жеке кеңес беру:** Оқушының жеке мәселелерін талқылау және мазасыздықты төмендетуге бағытталған психологиялық әдістерді қолдану.
- **Топтық кеңес беру:** Оқушылар арасындағы әлеуметтік қарым-қатынастарды жақсартуға бағытталған топтық жаттығулар мен талқылаулар.

2. Стресс басқару техникалары:

- **Релаксация:** Оқушыларға релаксация техникаларын үйрету, мысалы, тыныс алу жаттығулары, медитация.
- **Уақытты басқару:** Оқушыларға тапсырмаларды жоспарлау және уақытты тиімді пайдалану әдістерін үйрету.

3. Әлеуметтік қолдау:

- **Ата-аналармен жұмыс:** Ата-аналармен кеңес жүргізу арқылы оқушының мектептегі жағдайына қолдау көрсету.
- **Мұғалімдермен жұмыс:** Мұғалімдермен бірге оқушының мектептегі жағдайын бақылау және қолдау стратегияларын әзірлеу.

Филлипстің мектептегі мазасыздық тесті оқушылардың мектептегі психологиялық

жағдайын толық түсінуге және оларды тиімді қолдау көрсетуге көмектесетін құралы болып табылады. Тесттің нәтижелері оқушылардың білім алу процесінде кездесетін қиындықтарды жеңуге және олардың психологиялық әл-ауқатын жақсартуға бағытталған шараларды қабылдауға мүмкіндік береді.

Филлипстің мектептегі мазасыздық тесті сұрақтары мен нәтижелерін анықтау процесі нақты тестке байланысты өзгеруі мүмкін. Міне, жалпы түрде осындай тесттің құрылымы және нәтижені бағалау үшін қолданылатын әдістер:

Тест Сұрақтары

Тест әдетте оқушылардың мектептегі мазасыздығын бағалайтын бірнеше сұрақты қамтиды. Бұл сұрақтар мазасыздықтың әртүрлі аспектілерін тексереді:

1. Мектепке барған кезде өзіңізді қалай сезінесіз?

- Өте мазасыз
- Кейде мазасыз
- Негізінен жайлы

2. Сыныпта сөйлегенде немесе мұғаліммен сөйлескенде өзіңізді қалай сезінесіз?

- Өте мазасыз
- Кейде мазасыз
- Өте жайлы

3. Үй тапсырмалары мен жобалар туралы ойлағанда өзіңізді қалай сезінесіз?

- Өте мазасыз
- Кейде мазасыз
- Жоқ, алаңдамаймын

4. Емтихандар мен тесттер сізді қалай әсер етеді?

- Өте алаңдатады
- Кейде алаңдатады
- Тым алаңдатпайды

5. Мектепте қиын жағдайлармен бетпе-бет келгенде қалай сезінесіз?

- Өте мазасыз
- Кейде мазасыз
- Жоқ, мазасыздық сезінбеймін

6. Әр түрлі мектептік іс-шараларға қатысқанда өзіңізді қалай сезінесіз?

- Өте мазасыз
- Кейде мазасыз
- Өте жайлы

7. Мектептегі әлеуметтік қарым-қатынастар сізді қалай әсер етеді?

- Өте мазасыз
- Кейде мазасыз
- Жоқ, алаңдамаймын

Нәтижені Анықтау

Әдетте, әр сұраққа берілген жауаптар бірдей баллдармен бағаланады, мысалы:

- **Өте мазасыз** – 3 балл
- **Кейде мазасыз** – 2 балл
- **Негізінен жайлы** – 1 балл

Тест нәтижелері:

- **21-21 балл:** Жоғары мазасыздық деңгейі. Бұл оқушы мектепте күшті мазасыздық сезінетінін көрсетеді, және қосымша көмек немесе қолдау қажет болуы мүмкін.
- **14-20 балл:** Орташа мазасыздық деңгейі. Бұл оқушы кейде мазасыздық сезінеді, бірақ ол үнемі айқын көрінбейді.
- **7-13 балл:** Төмен мазасыздық деңгейі. Бұл оқушы мектепте мазасыздықтың аздығын немесе оның болмауын көрсетеді.

Нәтижені дұрыс бағалау үшін әр тесттің арнайы нұсқауларына назар аудару маңызды. Егер тест оқушының мазасыздығын анықтауда қолданыласа, онда психологиялық кеңесші немесе мектеп психологымен консультация жасау дұрыс болады.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.