



Абсалямова Заузат Токбаевна
БҚО, Ақжайық ауданы М.Әуезов атындағы
№2 жалпы ортабілім беретін мектеп
директорының оқу ісі жөніндегі
орынбасары



Утепова Лунара Мендығалиевна
БҚО, Ақжайық ауданы М.Әуезов атындағы №2 жалпы орта
білім беретін мектебінің педагог-психологі

«Кондаштың 10 – 11 сыныптарға арналған мазасыздық шкаласы» әдістемесі

Аннотация

Білім алушылар жас ерекшеліктері мен өмірлік тәжірибесінің болмауына байланысты мазасыздықтың алғышарттарын байқамайды, бұл болашақта олардың мүмкіндіктерін ашуға, оқуда, спортта және әлеуметтік қарым-қатынаста табысты болуға кедергі келтіруі мүмкін. Білім алушылардың мазасыздану деңгейін уақытында анықтап, сапалы психологиялық қолдау көрсетудің маңыздылығы сөзсіз. Баяндамада 10 – 11 сынып білім алушылардың мазасыздық деңгейін анықтаудағы тиімді Кондаштың «Мазасыздық шкаласы» әдістемесі және «Мониторинг: Бақылау. Талдау. Нәтиже» жобасы аясында жүргізілген «Кондаштың 10 – 11 сыныптарға арналған мазасыздық шкаласы» әдістемесі және мектепте жүргізілген жұмыстың қорытындысы ұсынылды.

Қазіргі таңда көптеген балалар бойында байқалатын эмоциялық тұрақсыздық, сенбеушілік, жоғары алаңдаушылық сөзсіз күйзеліске апаруы мүмкін. Осындай ішкі күйзелістердің ішіндегі ең маңызды және терең психологиялық мәселе ретінде мазасыздық қарастырылады. Себебі мазасыздық — бұл түрлі эмоциялардың үйлесімінен тұратын күрделі психикалық құбылыс, ол адамның мінез-құлқына елеулі әсер етеді: еңбек өнімділігінің төмендеуіне, қарым-қатынас қиындықтарына, өзін-өзі білдіру қабілетінің шектелуіне алып келеді. Әсіресе жоғары, яғни 10 – 11 сынып оқушыларында мазасыздану сезімдері артады. Өйткені жоғары сынып оқушылары өз болашағын таңдауға барынша жауапкершілікпен қарай бастайды: қажетті материалдарды зерттейді, өзін-өзі дамытады, курстарға қатысады, дәрістер тыңдайды. Алайда осы жауапкершілікпен бірге, жаңа оқу формаларын меңгерумен, материалды терең түсінумен және жас организмге түсетін жүктеменің артуымен қатар мазасыздық та пайда болады. Бұл — жылдам өзгеріп жатқан әлем мен өсіп келе жатқан үміттерге адамның табиғи, бірақ кейде шаршататын жауабы. Жасөспірімдер жас ерекшеліктеріне және өмірлік тәжірибенің жетіспеуіне байланысты мазасыздықтың алғышарттарын байқамайды. Ал бұл алғышарттар кейіннен олардың өз мүмкіндіктерін толық ашуына, оқуында, спортта және әлеуметтік қарым-қатынаста табысты болуына кедергі келтіруі мүмкін. 10 – 11 сынып оқушыларының мазасыздықтың негізгі себептері: академиялық қысым - ҰБТ, қорытынды аттестаттау, пән олимпиадалары. мамандық таңдау - қателеспеу қорқынышы, болашағына сенімсіздік. Құрдастар ортасы - әлеуметтік қабылданбау, буллинг, достық қарым-қатынас дағдарысы. Отбасылық жағдай - ата-ананың үлкен үміті, түсінбеушілік, отбасындағы жанжалдар. Жасөспірімдік кезең - гормондық өзгерістер, өзін-өзі бағалаудың тұрақсыздығы.

Балалар мен жасөспірімдердің мазасыздық деңгейін зерттеу – олардың эмоционалдық жағдайын түсіну мен тиімді психологиялық көмек көрсету үшін маңызды. 10 -11 сынып оқушылар бойындағы мазасыздықтың әлеуметтік жағдайларға байланысты көрінісін бағалауға арналған нақты және сенімді психодиагностикалық құрал болып табылатын - Кондаш әдістемесі. Бұл әдістеме тек диагностика құралы ғана емес, сонымен қатар оқушылардың эмоционалдық жағдайына бағытталған түзету, алдын алу және қолдау шараларын жоспарлауға мүмкіндік береді. Зерттеу барысында алынған мәліметтер психологтарға, педагогтерге және ата-аналарға балалардың ішкі сезім әлеміне үңілуге жол ашады.

Әдістеменің мақсаты: 10 – 11 сынып оқушыларының мазасыздық деңгейін анықтау, олардың психоэмоционалдық жай-күйін талдау және қорытындылары негізінде мазасыздықты төмендетуге бағытталған психологиялық қолдау шараларын жоспарлау, жүргізу.

10 – 11 сынып оқушылары сұрақтарға жауап беру арқылы яғни қандай жағдай қорқыныш, үрей немесе басқа да жағымсыз сезімдер тудыратынын анықтап, өздерін бағалайды. Егер бұл жағдай жағымсыз көрінсе – 0; егер жағдай сәл ғана үрейлендірсе – 1, егер бұл жағдай мазасыздық туғызатын болса – 2, егер бұл жағдай қорқыныш, мазасыздық туғызатын болса – 3, егер жағдай қатты мазасыздық туғызатын болса - 4 балын қояды.

Сұрақтар

1. Тақтаның алдында жауап бергенде
2. Бейтаныс адамның үйіне қонаққа барғанда
3. Жарысқа, сайысқа немесе олимпиадаға қатысқанда
4. Мектеп директорымен сөйлескенде
5. Өзіңнің келешегіңді ойлағанда
6. Мұғалім кімді сұраймын деп сынып журналына қарағанда
7. Сені сынап, сөккенде
8. Бір нәрсе істегенде саған қарап, сені бақылап тұрса
9. Бақылау жұмысын жазғанда
10. Мұғалім бақылау жұмысының бағаларын атағанда
11. Саған назар аудармағанда
12. Сенің қолыңнан келмей жұмысың орындалмағанда
13. Ата-аналарыңды жиналыстан тосқанда
14. Саған сәтсіздік төніп тұрған кезде
15. Артыңнан біреудің күлгенін естігенде
16. Мектепте емтихан тапсырғанда
17. Белгісіз себептен саған ашуланғанда
18. Көп кісілердің алдында сөз сөйлегенде
19. Алдында маңызды ісің тұрғанда
20. Мұғалімнің сабақ түсіндіруін ұқпағанда
21. Сенімен келіспей дауласқанда
22. Өзіңді басқалармен салыстырғанда
23. Сенің қабілеттеріңді тексергенде
24. Саған кішкентай балаға сияқты қарағанда
25. Сабақта мұғалім күтпеген жерден сұрақ қойса
26. Сен жақындағанда басқалары үнсіз қалса
27. Сенің жұмысың бағаланғанда

28. Өз істерің жөнінде ойлағанда

29. Саған маңызды шешім қабылдау қажет болғанда

30. Үй тапсырмасын орындай алмағанда

Бұл сұрақтар арқылы білім алушы мектеп, яғни мұғалімдер арасындағы қарым - қатынастағы, өзін-өзі бағалаудағы және тұлғааралық қарым - қатынастағы мазасыздықты анықтауға мүмкіндік береді. Білім алушылардың шынайы жауап беруі маңызды.

Қорытынды шығаруда төмендегі кесте бойынша аталған мектеп, яғни мұғалімдер арасындағы қарым - қатынастағы, өзін-өзі бағалаудағы және тұлғааралық қарым – қатынастарға арналған сұрақтарға берген жауаптарының балын санау арқылы мазасыздықты анықтаймыз.

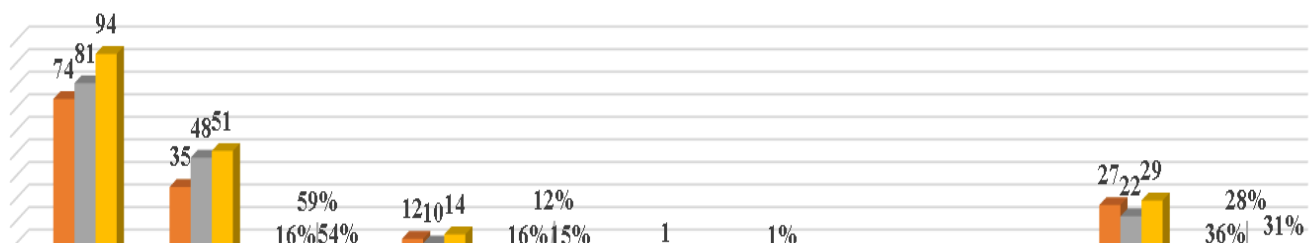
Мазасыздық түрі	Шкала тармағының нөмірі									
Мектеп	1-	4-	6-	9-	10-	13-	16-	20-	25-	30-
Өзін-өзі бағалау	3-	5-	12-	14-	19-	22-	23-	27-	28-	29-
Тұлғааралық	2-	7-	8-	11-	15-	17-	18-	21-	24-	26-

Жинаған балл арқылы мазасыздық деңгейі төмендегі кесте арқылы анықталады.

Мазасыздық деңгейі	Топ оқушылар		Әр түрлі мазасыздық деңгейі, ұпайлар			
	сынып	жынысы	жалпы	мектеп	Өзін-өзі бағалау	Тұлғааралық
1. Қалыпты	10	ә	17-54	2-14	6-19	4-19
		е	10-48	1-13	1-17	3-17
	11	ә	35-62	5-17	12-23	5-20
		е	23-47	5-14	8-17	5-14
2. Қалыптыдан жоғары	10	ә	55-73	15-20	20-26	20-26
		е	49-67	14-19	18-26	18-25
	11	ә	63-76	18-23	24-29	21-28
		е	48-60	15-19	18-22	15-19
3. Жоғары	10	ә	73-90	21-26	27-32	27-33
		е	68-86	20-25	27-34	26-32
	11	ә	77-90	24-30	30-34	29-36
		е	61-72	20-24	23-27	20-23
4. Өте жоғары	10	ә	Көп 90	Көп 26	Көп 32	Көп 33
		е	Көп 86	Көп 25	Көп 34	Көп 32
	11	ә	Көп 90	Көп 30	Көп 34	Көп 36
		е	Көп 72	Көп 24	Көп 27	Көп 23
5. "Шектен тыс сабырлылық"	10	ә	Кем 17	Кем 2	Кем 6	Кем 4
		е	Кем 10			Кем 3
	11	ә	Кем 39	Кем 5	Кем 12	Кем 5
		е	Кем 23		Кем 8	

«Мониторинг: талдау. Бақылау. Нәтиже» жобасы жүзеге асыру барысында қолданған бұл әдістің нәтижесі төмендегідей болды:

Зерттеу қорытындысы бойынша:



2022-2023 оқу жылында әдістемеге 74 оқушы қатысты. Мазасыздықтың деңгейі қалыпты- 35 оқушы (16%), қалыптыдан жоғары деңгейде- 12 оқушы (16%), шектен тыс сабырлылық- 27 оқушы (36%), мазасыздықтың деңгейі жоғары оқушы анықталған жоқ.

2023- 2024 оқу жылында әдістемеге 81 оқушы қатысты. Мазасыздықтың деңгейі қалыпты- 48 оқушы (59%), қалыптыдан жоғары деңгейде- 10 оқушы (12%), шектен тыс сабырлылық- 22 оқушы (28%), мазасыздықтың деңгейі жоғары- 1 оқушы (1%) анықталды.

2024-2025 оқу жылында әдістемеге 94 оқушы қатысты, мазасыздықтың деңгейі қалыпты -51 оқушы (54%), қалыптыдан жоғары деңгейде- 14 оқушы (15%), шектен тыс сабырлылық- 29 оқушы (31%), мазасыздықтың деңгейі жоғары оқушы анықталған жоқ.

Мазасыздықтың жоғары деңгейде нәтиже жинаған білім алушымен мазасыздық деңгейін төмендету бағытында түзете-дамыту жұмыстары ұйымдастырылды. Атап айтсақ, жеке әңгімелесу, әдістеме қорытындысы сынып жетекшілеріне таныстыру, топтық психологиялық тренинг жаттығуларын жүргізу, мәдени-қоғамдық шараларға тарту, сонымен қатар мұғалімдер мен білім алушылар арасындағы жағымды орта құру мақсатында жүзеге асқан «Оқушы үні» жобасы өз септігін тигізді.

Қорытындылай келе, Кондаштың «Мазасыздық шкаласы» әдістемесін жүйелі түрде қолдану – мектептегі психологиялық қолдау сапасын арттырып, балалар мен жасөспірімдердің эмоционалдық әл-ауқатын қамтамасыз етуге ықпал етеді және оқушылардың психологиялық денсаулығын сақтауға, жағымды оқу ортасын қалыптастыруға септігін тигізетіні сөзсіз.

Үлкен өмірге қадам басқалы тұрған 10 – 11 сынып білім алушыларының эмоционалдық әл-ауқаты – олардың бақытты, толыққанды және табысты тұлға болып қалыптасуының іргетасы. Бұл – тек отбасында емес, мектепте, қоғамда да бірлесіп атқаратын жауапты жұмыс.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Кондаш, В.М. Шкала социально-ситуационной тревожности школьников. — Москва: Просвещение, 1988.

2. Прихожан, А.М. Психология тревожности: младший школьный возраст. — Москва: Московский психолого-социальный институт, 2000. — 304 с.

3. Немов, Р.С. Психология: Учебник для студентов педагогических вузов (В 3 т.). — Москва: Владос, 2003. — Т. 3.

4. Спилбергер, Ч.Д. Тревожность у детей и подростков // Психологическая диагностика. — 1983. — № 4. — С. 125–137.

5. Прихожан, А.М., Толстых, Н.Н. Психология тревожности и страха у детей. — Москва: Институт психологии РАН, 2017. — 432 с.

6. Фетискин, Н.П., Козлов, В.В., Мануйлов, Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — Москва: Изд-во Института психотерапии, 2002. — 490 с.

7. Кондаш, Л.А. Методы изучения школьной тревожности. // Вопросы психологии. — 1987. — № 5.

