

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі
Балалардың құқықтарын қорғау комитеті
«Өркен» БӘАҰҒПИ КеАҚ

**ДИАГНОСТИКАЛЫҚ
ӘДІСТЕМЕЛЕР ЖИНАҒЫ:
МЕКТЕП ПСИХОЛОГІНЕ КӨМЕК**

Алматы 2025

МАЗМҰНЫ

КІРІСПЕ

Мектепте диагностикалық жұмысты ұйымдастыру және жүргізу бойынша мектеп психологіне арналған **қысқаша ұсынымдар**.

Оқу жылы ішінде диагностикалық құралдарды қолданудың ұсынылған кестесі.

1-тарау. Баланың психологиялық әл-ауқатына әсер ететін жеке ерекшеліктерін диагностикалау әдістері.

1.1. Аутодеструктивті мінез-құлық бар оқушыларды анықтау әдістері

1.1.1. Жалғыздықтың субъективті сезім деңгейін диагностикалау әдістемесі, авторлары Д. Расселл, Л. Пепло, М. Фергюсон

1.1.2. «Жалғыздықты сезіну шкаласы» әдістемесі, авторы С.Г. Корчагина

1.1.3. «Бейімделу кезеңінде бесінші сынып оқушыларының мазасыздығын анықтау» экспресс-әдістемесі, авторы О.Н. Хмельницкая

1.1.4. Өміршеңдікті диагностикалау әдістемесі, авторы С. Мадди, бейімдеген Д. Леонтьев

1.1.5. Өміршеңдікті диагностикалау әдістемесі, авторы А.Н. Волкова

1.1.6. «Суицид қаупі картасы» сауалнамасы, авторы Л.Б. Шнейдер

1.1.7. Шкала интернет-зависимости, авторы Кимберли Янг

1.2. Аутодеструктивті мінез-құлық бар оқушыларды анықтау әдістері

1.2.1. «Кішкентай адамдармен ағаш» проективті әдістемесі, авторы Д. Лампен, бейімдеген Л.П. Пономаренко

1.2.2. Дэн Олвеустің «Буллинг» сауалнамасы

1.2.3. «Саған қалай қарайды» экспресс-сауалнамасы, 2-4 сыныптар, «ӨРКЕН» БӘАҰҒПИ ғылыми қызметкерлерінің авторлық ұжымы (өңдеу, түсіндіру)

1.2.4. «Саған қалай қарайды» экспресс-сауалнамасы» 5-11 сыныптар, «ӨРКЕН» БӘАҰҒПИ ғылыми қызметкерлерінің авторлық ұжымы (өңдеу, түсіндіру)

1.2.5. Балалардың мектепке әлеуметтік-психологиялық бейімделуін сараптамалық бағалау схемасы (педагогтер үшін), авторлары В.И. Чирков, О.Л. Соколова, О.В. Сорокина.

1.2.6. Балалардың мектепке әлеуметтік-психологиялық бейімделуін сараптамалық бағалау схемасы (ата-аналар үшін), авторлары В.И. Чирков, О. Л.Соколова, О. В.Сорокина

1.2.7. Жасөспірімнің әл-ауқат шкаласы, авторы Кэрол Рифф

1.2.8. Кибербуллинг маркерлерінің оқушылардың психологиялық денсаулық деңгейіне әсерін бағалау әдістемесі, авторы Г.М. Ракишева

2-тарау. Тәуекел тобына кіретін мектеп оқушыларын тереңдетіп психодиагностикалық тексеруге арналған әдістемелер.

2.1. Аутодеструктивті мінез-құлыққа бейім тәуекел тобындағы оқушыларға арналған әдістер

2.1.2. «Жаңбыр астындағы адам» жобалау әдістемесі

2.1.3. «Болмаған жануар» жобалау әдістемесі

2.1.4. Үмітсіздік шкаласы, авторы Аарон Темкин Бек

2.2. Девиантты мінез-құлыққа бейім тәуекел тобындағы оқушыларға арналған әдістемелер

2.2.1. Аяқталмаған сөйлемдер әдістемесі, авторы Е.Н. Волкова.

2.2.2. «Жасөспірімдерге арналған білім беру ортасындағы тұлғааралық қатынастардың сапасы» сауалнамасы, авторы Г. Кожухарь

2.2.3. «Педагогтерге арналған білім беру ортасындағы тұлғааралық қатынастардың сапасы», авторы Г. Кожухарь

2.2.4 Өшпенділік диагностикасы, У. Кук и Д. Медли шкаласы бойынша

2.2.5. Өзін-өзі бағалау шкаласы, авторы М. Розенберг.

КІРІСПЕ

Бұл жинақ мектеп психологтеріне әдістемелік көмек көрсету мақсатында дайындалған.

Жинақта:

- мектепте диагностикалық жұмысты ұйымдастыру және жүргізу бойынша мектеп психологіне аналған қысқаша ұсынымдар;
- «Педагог лауазымдарының үлгілік біліктілік сипаттамаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2009 жылғы 13 шілдедегі № 338 бұйрығынан білімге қойылатын талаптары, білім беру ұйымдары педагог-психологінің, психологінің лауазымдық міндеттерін санамалауының үзіндісі;
- аутодеструктивті және девиантты мінез-құлыққа бейімділігі бойынша тәуекел тобына жататын оқушыларды анықтауға бағытталған жиырма үш диагностикалық әдістеме қамтылған.

Жинақта ұсынылған әрбір әдістеме мыналарды қамтиды:

- атауы,
- авторы туралы қысқаша ақпарат,
- өткізу мақсаты,
- қолдану жөніндегі нұсқаулық,
- алынған нәтижелерді өңдеу технологиясы және нәтижелерді түсіндіру.

Жинақ екі тараудан тұрады:

- **1-тарау.** «Баланың психологиялық әл-ауқатына әсер ететін жеке қасиеттерін диагностикалауға арналған әдістемелер»
- **2-тарау.** «Тәуекел тобына жатқызылған мектеп оқушыларын тереңдетіп психодиагностикалық тексеруге арналған әдістемелер»

МЕКТЕПТЕ ДИАГНОСТИКАЛЫҚ ЖҰМЫСТЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ЖҮРГІЗУ БОЙЫНША МЕКТЕП ПСИХОЛОГІНЕ АРНАЛҒАН ҚЫСҚАША ҰСЫНЫМДАР

Диагностикалық жұмыс мектеп психологі қызметінің маңызды бағыты болып табылады және оқушының жеке тұлғасын, танымдық процестерін, эмоционалды-еріктік ерекшеліктерін, сондай-ақ сынып пен мектеп ұжымдарындағы тұлғааралық қатынастарды зерттеуді қамтиды.

Психологиялық диагностика оқушылардың бүкіл оқу кезеңіндегі жүйелі психологиялық-педагогикалық зерделенуін қамтиды. Оның міндеттеріне жеке ерекшеліктерді, бейімділікті, жеке ресурстарды, сондай-ақ сәтті бейімделу мен оқуға кедергі келтіретін факторларды анықтау кіреді. Диагностика жеке немесе топтық түрде жүргізілуі мүмкін.

ДИАГНОСТИКАЛЫҚ ЖҰМЫСТЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ НЫСАНДАРЫ:

1. Белгілі бір параллельдегі барлық оқушыларды кешенді психологиялық-педагогикалық тексеру – «фронтальды» деп аталатын, жоспарлы тексеру. Бұл форма бастапқы диагностика болып табылады, оның нәтижелері өлшенетін сипаттамаларға қатысты «қолайлы», «қолайсыз» балаларды бөліп көрсетуге мүмкіндік береді. Орта мектептегі осындай тексерудің мысалдары:

- орта буын оқушыларының оқуға бейімделу динамикасын қадағалау,
- жіті жасөспірімдер дағдарысы кезеңінде оқушының әлеуметтік-психологиялық мәртебесін құру,
- жоғары сынып оқушыларын тексеру және т. б.

Кешенді тексеру кезінде оқушының психологиялық-педагогикалық мәртебесі туралы ақпарат алудың негізгі тәсілдері:

- педагогтер мен ата-аналардың сараптамалық сауалнамалары;
- емтихан процесінде оқушыларды құрылымдық бақылау;
- оқушыларды психологиялық тексеру;
- педагогикалық құжаттаманы (сынып журналы, оқушы дәптерлері) және алдыңғы зерттеулердің материалдарын талдау.

1. Тереңдетілген психодиагностикалық тексеру күрделі жағдайларды зерттеуде қолданылады және жеке диагностиканың қолданылуын қамтиды. Жұмыстың бұл түрі бастапқы диагностиканың нәтижелері бойынша жүзеге асырылады немесе, әдетте, мұғалімдер мен ата-аналарға баланың қарым-қатынастағы, оқудағы және т. б. нақты қиындықтары туралы кеңес берудің міндетті компоненті болып табылады.

2. Тереңдетілген психодиагностикалық тексеру неғұрлым күрделі әдістерді қолдана отырып, анықталған (немесе мәлімделген) қиындықтардың ықтимал себептері туралы алдын-ала гипотеза жасай отырып, зерттеу стратегиясы мен әдістерін таңдауды негіздей отырып, жеке сипатқа ие.

3. Жедел диагностика – жедел әдістемелерді, сауалнамаларды, әңгімелесуді пайдалана отырып, дағдарыстық жағдайларда шұғыл ақпарат алу.

4. Диагностиканы ұйымдастыру және жүргізу кезеңдері

Емтиханның сенімді нәтижелерін алу үшін мектеп психологі бірқатар факторды ескеруі керек:

- Зерттелушілердің саны көп болса, әлеуметтік педагогтерді немесе сынып жетекшілерін көмекші ретінде тарту ұсынылады (процедураны ұйымдастыру кезеңінде ғана, нәтижелерді психолог(түсіндіреді).

- Жүргізер алдында диагностиканың мақсатын нақты анықтау маңызды: қандай сипаттамаларды және қандай міндеттер үшін зерттеу керек.

- Диагностикалық құралдар балалардың жас ерекшеліктерін, қолдану мен өңдеудің қарапайымдылығын, жарамдылығы мен сенімділігін ескере отырып таңдалады.

- Материалдарды дайындау: сауалнамалар, термесауалдауыш, үлестірме материалдар немесе Google пішіндерін жасау.

- Қатысушылардың уақытын, орнын, құрамын анықтау.

- Қажет болған жағдайда – ата-аналарды хабардар ету және олардың келісімін алу.

Егер зерттеуді бірнеше мектеп қызметкерлері жүргізетін болса, онда барлығына **алдын-ала нұсқаулық өткізу керек**, оларға зерттеудің мақсаты, міндеттері, нысандары туралы хабарлау керек.

Психологиялық-педагогикалық тексеру жүргізілетін күні мектеп психологіне немесе оны алмастыратын мектеп қызметкеріне оқушылардың белгілі бір контингенті жиналған кабинетте:

- ❖ тыныш, мейірімді атмосфера құруға тырысу;
- ❖ оқушыларға егжей-тегжейлі нұсқаулар мен барлық сұрақтарға жауап беру;
- ❖ оқушылардың назарын «дұрыс» және «дұрыс емес» жауаптардың жоқтығына аудару;
- ❖ сауалнаманың қауіпсіздігі мен анонимділігін ерекше атап өту;
- ❖ оқушыларға ұсынылған әдістеменің тапсырмаларын орындау ережелері туралы егжей -тегжейлі нұсқау беру;
- ❖ оқушылардың тапсырмаларды орындауын бақылау, мүмкін алынған бақылаулар нәтижелерді түсіндіру кезінде дәлірек қорытынды жасауға көмектеседі;
- ❖ бастапқы диагностика нәтижелері бойынша тәуекел тобына түскен оқушыларды тереңдетілген диагностикалау жеке тәртіппен жүргізіледі. Тәуекел тобына түскен әрбір оқушының диагностикалық нәтижелерін (бастапқы және тереңдетілген) қорытындыларды нақтылау үшін психологиялық қолдау орталығының қызметкерімен талқылау қажет.

«Педагог лауазымдарының үлгілік біліктілік сипаттамаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2009 жылғы 13 шілдедегі № 338 бұйрығынан үзінді.

9-параграф. Педагог-психолог, білім беру ұйымдарының психологі

72. ЛАУАЗЫМДЫҚ МІНДЕТТЕРІ:

- оқушылар мен тәрбиеленушілердің психологиялық әл-ауқатын қамтамасыз етуге және қалыпқа келтіруге, олардың әртүрлі өмірлік жағдайларда әлеуметтік-психологиялық бейімделу қабілетін дамытуға, оның ішінде девиантты мінез-құлыққа байланысты мәселелерінде көмек көрсетуге бағытталған қызметті жүзеге асырады;
- білім алушылар мен тәрбиеленушілерге бейінді және кәсіби өзін-өзі анықтауда көмек көрсетеді;
- білім беру ортасы жағдайында педагогтердің, ата-аналардың және өзге де заңды өкілдердің психологиялық-педагогикалық мәдениетін қалыптастырады және білім беру процесіне қатысушылар арасында толеранттылықты қалыптастыруға ықпал етеді;
- инклюзивтілік қағидатын іске асыруға жәрдемдеседі және білім беру процесіне қатысушылардың барлығының мінез-құлқының толерантты мәдениетін қамтамасыз етеді;
- білім алушылар мен тәрбиеленушілердің аутодеструктивті және девиантты мінез-құлықтың алдын алу бойынша жұмыс жүргізеді;
- білім алушылар мен тәрбиеленушілердің жай-күйіне психологиялық-педагогикалық диагностика жүргізеді, психологиялық көмек көрсету үшін психологиялық-педагогикалық қорытынды мен ұсынымдар жасайды;
- білім алушылардың ерекше білім беру қажеттіліктерін бағалауға қатысады және білім алушылардың жеке ерекшеліктері мен мүмкіндіктерін ескере отырып дамыту бағдарламаларын әзірлейді;
- әртүрлі психологиялық проблемалары бар балаларға, оның ішінде ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларға консультациялар, жеке, кіші топтық және топтық дамыту сабақтары түрінде психологиялық-педагогикалық қолдау көрсетеді;
- дарынды білім алушыларға психологиялық қолдауды жүзеге асырады;
- білім беру іс-әрекетіндегі қиындықтарға байланысты психологиялық проблемаларды шешуде білім алушыларға, тәрбиеленушілерге, педагогтерге, ата-аналарға немесе өзге де заңды өкілдерге консультациялық көмек және психологиялық қолдау көрсетеді;
- педагогикалық ұжымға, сондай-ақ білім алушылардың және тәрбиеленушілердің жеке және әлеуметтік даму мәселелері бойынша ата-аналарға немесе өзге де заңды өкілдерге ұсынымдар әзірлеу мақсатында ұйымдастырушылық-әдістемелік және ғылыми-әдістемелік жұмыс жүргізеді;
- белгіленген нысан бойынша құжаттаманы жүргізеді, педагогикалық, әдістемелік кеңестердің жұмысына, ата-аналар жиналыстарын, тәрбиелеу және білім беру ұйымының жұмыс жоспарында көзделген басқа да іс-шараларды өткізу жөніндегі жұмысқа қатысады;
- педагогика, психология және психотерапия бағыттары бойынша кәсіби құзыреттілікті үздіксіз арттырады, білім алушылар мен тәрбиеленушілерді

психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу әдістері мен технологияларын қолданады;

- Баланың құқықтарын қорғау жөніндегі конвенцияға және Қазақстан Республикасының қолданыстағы заңнамасына сәйкес жеке адамның құқықтарын қорғауға жәрдемдеседі;

- білім алушылар мен тәрбиеленушілердің оқу-танымдық іс-әрекетіндегі қиындықтарды жеңу бойынша ұсынымдар әзірлеуді жүзеге асырады;

- кәсіби қызмет барысында білім беру қызметінің психологиялық-педагогикалық принциптерін басшылыққа алады;

- білім алушылардың жас ерекшеліктерін және келіп түсетін сұраныстарды ескере отырып, диагностика жүргізу үшін жол берілетін әдістер мен әдістемелерді айқындайды;

- жалпы білім беру бағдарламаларын игерудегі психологиялық, әлеуметтік немесе физиологиялық қиындықтардың себептерін саралайды;

- білім алушы мен тәрбиеленушінің жеке басының ерекшеліктеріне психологиялық зерттеу жүргізеді, психоэмоционалды жай-күйін және оны тұрақтандыру мүмкіндіктерін талдайды;

- жеке немесе топтық түзету, дамыту және мотивациялық сабақтар немесе тренингтер өткізеді;

- білім алушылар мен тәрбиеленушілердің оқу-танымдық қызметі мен әлеуметтенуіндегі өзгерістер динамикасының мониторингіне қатысады;

- білім алушы мен тәрбиеленушінің оқу-танымдық қызметіндегі және әлеуметтенуіндегі қиындықтарды еңсеру бойынша білім беру ұйымының өз ішінде және одан тыс тиісті бейіндегі мамандармен өзара іс-қимыл жасайды.

Ескерту. 72-тармақ жаңа редакцияда - ҚР Оқу-ағарту министрінің 14.04.2023 № 100 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

73. БІЛУГЕ ТИІС:

- Қазақстан Республикасының Конституциясы, Қазақстан Республикасының "Білім туралы", "Педагог мәртебесі туралы", "Сыбайлас жемқорлыққа қарсы іс-қимыл туралы" Заңдары және білім беру мәселелері жөніндегі өзге де нормативтік құқықтық актілер;

- жеке тұлға психологиясы, дифференциалды балалар және жас ерекшеліктері, әлеуметтік, медициналық психология, балалар нейропсихологиясы, патопсихология, психосоматика;

- педагогикалық этиканың нормалары;

- дефектология, психотерапия, сексология, психогигиена, кәсіптік бағдар, мамандану және еңбек психологиясы, психодиагностика, психологиялық кеңес беру және психопрофилактика негіздері;

- белсенді оқыту, әлеуметтік-психологиялық қарым-қатынас әдістері;

- жеке және топтық кеңес берудің, диагностика мен баланың дамуын түзетудің заманауи әдістері,

- еңбек заңнамасының негіздері, еңбек қауіпсіздігі және еңбекті қорғау, өртке қарсы қорғау қағидалары, санитариялық қағидалар мен нормалар.

74. БІЛІКТІЛІККЕ ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР:

- жоғары немесе жоғары оқу орнынан кейінгі білім «Педагогика және психология», «Әлеуметтік ғылымдар» («Психология» білім беру бағдарламаларының тобы) кадрларын даярлау бағыттары бойынша, жұмыс өтіліне талаптар қойылмайды;

- және (немесе) біліктілігінің жоғары немесе орта деңгейі болған кезде мамандығы бойынша жұмыс өтілі: педагог-модератор үшін кемінде 3 жыл, педагог-сарапшы үшін кемінде 4 жыл, педагог-зерттеуші үшін кемінде 5 жыл;

- және (немесе) біліктілігінің жоғары деңгейі болған кезде мамандығы бойынша жұмыс өтілі: педагог-шебер үшін кемінде 5 жыл.

Ескерту. 74-тармаққа өзгеріс енгізілді - ҚР Оқу-ағарту министрінің 14.04.2023 № 100 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

75. КӘСІБИ ҚҰЗЫРЕТТІЛІКТІ АЙҚЫНДАЙ ОТЫРЫП, БІЛІКТІЛІККЕ ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР:

1) «педагог»:

- заманауи психологиялық әдістерді қолдану керек;
- балалармен диагностикалық, түзету жұмыстарын жүргізу;
- балалардың эмоционалды әл-ауқатын, тиімді дамуын қамтамасыз ету;
- білім алушылардың психологиялық-жас ерекшеліктерін ескере отырып, оқу-тәрбие процесін жоспарлау және ұйымдастыру;
- педагогикалық ұжым мен ата-аналарға психологиялық білім беруді жүзеге асыру;

2) «педагог – модератор»:

- «педагог» біліктілігіне қойылатын жалпы талаптарға, сондай-ақ;
- жеке психологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, балалармен жұмыс жүргізу;
- балалармен, педагогтармен, ата-аналармен проблемалық (стандартты емес) жағдайларда жұмысты ұйымдастыру;
- ересектердің балалармен қарым-қатынасын қамтамасыз ету және реттеу;
- әлеуметтік бейімделудің белсенді әдістерін қолдану;
- ата-аналар мен педагогтарға консультациялық көмек көрсету;

3) «педагог – сарапшы»:

- «педагог – модератор» біліктілігіне, сондай-ақ;
- әр түрлі профильдер мен мақсаттардағы психологиялық диагностиканы жүргізу, балалармен жеке жұмыс жүргізу;
- шығармашылық топты басқару, психологиялық – педагогикалық қызметтің өзекті мәселелері бойынша конференцияларға, семинарларға қатысу;

- мектеп жасына дейінгі балаларды психологиялық қолдау бойынша ұсыныстар әзірлеу;

- тәлімгерлікті жүзеге асыру және білім беру ұйымы деңгейінде өзінің және әріптестерінің кәсіби даму басымдықтарын айқындау, аудан/қала деңгейінде тәжірибені жинақтау;

4) «педагог-зерттеуші»:

- «педагог – сарапшы» біліктілігіне, сондай-ақ:

- психологиялық тексеру және диагностика деректерін ескере отырып, мектеп жасына дейінгі балалармен жұмыс жасау бойынша психологиялық-педагогикалық бағдарламаларды дербес әзірлеу, психологиялық қорытынды жасау және түзету жұмыстарын жүргізу;

- әдістемелік құралдар, Оқу-әдістемелік кешендер әзірлеу;

- психологиялық-педагогикалық жұмысты ұйымдастырудың инновациялық тәжірибесін енгізу;

- балаларды тәрбиелеу мен оқытуды ұйымдастыру бойынша педагогтерге көмек көрсету;

- аудан, қала деңгейінде психологиялық - педагогикалық қоғамдастықта тәлімгерлікті жүзеге асыру және даму стратегиясын айқындау, облыс/республикалық маңызы бар қалалар және астана деңгейінде тәжірибені жинақтау;

5) «педагог-шебер»:

- «педагог – зерттеуші» біліктілігіне, сондай-ақ:

- РОӘК-те мақұлданған, авторлық бағдарламасы болуы немесе шығарылған оқу-әдістемелік құралдардың, оқу-әдістемелік кешендердің авторы (тең авторы) болуы;

- тәлімгерлікті жүзеге асыру және облыс/республикалық маңызы бар қалалар және астана деңгейінде кәсіби қоғамдастық желісін дамытуды жоспарлау;

- білім беру саласындағы уәкілетті орган бекіткен республикалық және халықаралық кәсіптік конкурстардың қатысушысы болу.

Оқу жылы ішінде диагностикалық құралдарды қолданудың ұсынылатын кестесі

Бағы-ты	Айы	1 - сынып	2 - сынып	3 - сынып	4 - сынып	5 - сынып	6 - сынып	7 - сынып	8 - сынып	9 - сынып	0 - сынып	1 - сынып	К олледждің 1-курсы	К олледждің 2-курсы
Аутодеструктивті мінез-құлық	Қыркүйек													
	Қазан										Д. Рассел мен М. Фергюсонның Жалғыздықтың субъективті сезім деңгейін диагностикалау әдістемесі	Д. Рассел мен М. Фергюсонның Жалғыздықтың субъективті сезім деңгейін диагностикалау әдістемесі	Д. Рассел мен М. Фергюсонның Жалғыздықтың субъективті сезім деңгейін диагностикалау әдістемесі	Д. Рассел мен М. Фергюсонның Жалғыздықтың субъективті сезім деңгейін диагностикалау әдістемесі
	Қараша													
	Желтоқсан													
	Қаңтар													
	Ақпан					Мазасыздықтың экспресс-әдістемесі (Филлипс тестінің О.Хмельницкая жасаған)	Мазасыздықтың экспресс-әдістемесі (Филлипс тестінің О.Хмельницкая жасаған)	Өмірге төзімділік тесті (Д. Леонтьевтің бейімдеуіндегі С. Мадди тесті)	Өмірге төзімділік тесті (Д. Леонтьевтің бейімдеуіндегі С. Мадди тесті)	Өмірге төзімділік тесті (Д. Леонтьевтің бейімдеуіндегі С. Мадди тесті)	Өмірге төзімділік тесті (Д. Леонтьевтің бейімдеуіндегі С. Мадди тесті)	Өмірге төзімділік тесті (Д. Леонтьевтің бейімдеуіндегі С. Мадди тесті)	Өмірге төзімділік тесті (Д. Леонтьевтің бейімдеуіндегі С. Мадди тесті)	Өмірге төзімділік тесті (Д. Леонтьевтің бейімдеуіндегі С. Мадди тесті)

						модификациясы)	модификациясы)				Мадди тесті)	Мадди тесті)		
	Наурыз					«Жалғыздық» сауалнамасы (С. Г. Корчагина)	«Жалғыздық» сауалнамасы (С. Г. Корчагина)	«Жалғыздық» сауалнамасы (С. Г. Корчагина)	«Жалғыздық» сауалнамасы (С. Г. Корчагина)	«Жалғыздық» сауалнамасы (С. Г. Корчагина)				
	Сәуір													
	Мамыр													
Карталар мен кестелерді педагог-психолог толтырады	Балалардағы суицид қаупінің болжамды кестесі (А.Н. Волкова)	Балалардағы суицид қаупінің болжамды кестесі (А.Н. Волкова)	Балалардағы суицид қаупінің болжамды кестесі (А.Н. Волкова)	Балалардағы суицид қаупінің болжамды кестесі (А.Н. Волкова)	«Суицид тәуекелі картасы» әдістемесі (жасөспірімдерге арналған Л. Б. Шнейдер модификациясы)	«Суицид тәуекелі картасы» әдістемесі (жасөспірімдерге арналған Л. Б. Шнейдер модификациясы)	«Суицид тәуекелі картасы» әдістемесі (жасөспірімдерге арналған Л. Б. Шнейдер модификациясы)	«Суицид тәуекелі картасы» әдістемесі (жасөспірімдерге арналған Л. Б. Шнейдер модификациясы)	«Суицид тәуекелі картасы» әдістемесі (жасөспірімдерге арналған Л. Б. Шнейдер модификациясы)	«Суицид тәуекелі картасы» әдістемесі (жасөспірімдерге арналған Л. Б. Шнейдер модификациясы)	«Суицид тәуекелі картасы» әдістемесі (жасөспірімдерге арналған Л. Б. Шнейдер модификациясы)	«Суицид тәуекелі картасы» әдістемесі (жасөспірімдерге арналған Л. Б. Шнейдер модификациясы)	«Суицид тәуекелі картасы» әдістемесі (жасөспірімдерге арналған Л. Б. Шнейдер модификациясы)	«Суицид тәуекелі картасы» әдістемесі (жасөспірімдерге арналған Л. Б. Шнейдер модификациясы)
Тәуекел тобын анықтаған кезде тереңдетілген диагностика қолданылады	Отбасы суреті" проект ивті әдістемесі	Отбасы суреті" проект ивті әдістемесі	Отбасы суреті" проект ивті әдістемесі	Отбасы суреті" проект ивті әдістемесі	«Жаңбыр астындағы адам» проективті әдістемесі	«Жаңбыр астындағы адам» проективті әдістемесі	«Жаңбыр астындағы адам» проективті әдістемесі	«Жаңбыр астындағы адам» проективті әдістемесі, Бектің үмітсізді	«Жаңбыр астындағы адам» проективті әдістемесі, Бектің үмітсізді	«Болмаған жануар» проект ивті әдістемесі, Бектің үмітсіз	Болмаған жануар» проект ивті әдістемесі", Бектің	«Болмаған жануар» проективті әдістемесі, Бектің үмітсіздік шкаласы	«Болмаған жануар» проективті әдістемесі, Бектің үмітсіздік шкаласы	

									к шкаласы	к шкаласы	дік шкалас ы	үмітсіз дік шкалас ы		
Девиант ы мінез- құлық	Қыркүйек		Адамдары бар ағаш" проекттивті әдістемесі	Адамдары бар ағаш" проективті әдістемесі	Адамдары бар ағаш" проективті әдістемесі	Д. Олвеустің "Буллинг" сауалнамасы	Д. Олвеустің "Буллинг" сауалнамасы	Д. Олвеустің "Буллинг" сауалнамасы	Д. Олвеустің "Буллинг" сауалнамасы	Д. Олвеустің "Буллинг" сауалнамасы	Д. Олвеустің "Буллинг" сауалнамасы	Д. Олвеустің "Буллинг" сауалнамасы	Д. Олвеустің "Буллинг" сауалнамасы	Д. Олвеустің "Буллинг" сауалнамасы
	Қазан	Өркен» әзірлеген зорлық - зомбылықты анықтау бойынша экспресс-сауалнама."Адамдары бар ағаш" проективті әдістемесі	Өркен» әзірлеген зорлық - зомбылықты анықтау бойынша экспресс-сауалнама."	Өркен» әзірлеген зорлық - зомбылықты анықтау бойынша экспресс-сауалнама."	Өркен» әзірлеген зорлық - зомбылықты анықтау бойынша экспресс-сауалнама."	«Өркен» әзірлеген зорлық-зомбылықты анықтау бойынша экспресс-сауалнама"	«Өркен» әзірлеген зорлық-зомбылықты анықтау бойынша экспресс-сауалнама"	«Өркен» әзірлеген зорлық-зомбылықты анықтау бойынша экспресс-сауалнама"	«Өркен» әзірлеген зорлық-зомбылықты анықтау бойынша экспресс-сауалнама"	«Өркен» әзірлеген зорлық-зомбылықты анықтау бойынша экспресс-сауалнама"	Өркен» әзірлеген зорлық - зомбылықты анықтау бойынша экспресс-сауалнама"	Өркен» әзірлеген зорлық - зомбылықты анықтау бойынша экспресс-сауалнама"	«Өркен» әзірлеген зорлық-зомбылықты анықтау бойынша экспресс-сауалнама."	«Өркен» әзірлеген зорлық-зомбылықты анықтау бойынша экспресс-сауалнама."
	Қараша													
	Желтоқсан													
	Қаңтар													

	Ақпан													
	Наурыз													
	Сәуір													
	Мамыр													
Педагог пен ата-ана толтырады	Балалардың мектепке әлеуметтік-психологиялық бейімделуін сараптамалық бағалау схемасы" (В. И. Чирков, О. Л. Соколова, О. В. Сорокина)	"Балалардың мектепке әлеуметтік-психологиялық бейімделуін сараптамалық бағалау схемасы" (В. И. Чирков, О. Л. Соколова, О. В. Сорокина)	"Балалардың мектепке әлеуметтік-психологиялық бейімделуін сараптамалық бағалау схемасы" (В. И. Чирков, О. Л. Соколова, О. В. Сорокина)	Балалардың мектепке әлеуметтік-психологиялық бейімделуін сараптамалық бағалау схемасы" (В. И. Чирков, О. Л. Соколова, О. В. Сорокина)										
Тәуекел тобын анықтаған кезде қосымша диагностикалар қолданылады					Жасөспірімдерге арналған Білім беру ортасындағы тұлғаарал	Жасөспірімдерге арналған «Білім беру ортасындағы тұлғаара	Жасөспірімдерге арналған «Білім беру ортасындағы тұлғаара	Жасөспірімдерге арналған «Білім беру ортасындағы тұлғаара	Жасөспірімдерге арналған «Білім беру ортасындағы тұлғаара					

					ық атынаста дың апасы» ауалнамасы (Г.Кожуха рь)	лық қатынаста ардың сапасы» сауалнамасы (Г.Кожуха рь)	лық қатынаста ардың сапасы» сауалнамасы (Г.Кожуха рь)	лық қатынаста ардың сапасы» сауалнамасы (Г.Кожуха рь)	лық қатынаста ардың сапасы» сауалнамасы (Г.Кожуха рь)				
			Аяқтал маған сөйлем дер әдістем есі	Аяқтал маған сөйлем дер әдістем есі	Аяқталм аған сөйлемд ер әдістемесі	Аяқталм аған сөйлемд ер әдістемесі	Аяқталм аған сөйлемд ер әдістемесі	Аяқталм аған сөйлемд ер әдістемесі	Аяқталм аған сөйлемд ер әдістемесі	Аяқтал маған сөйлем дер әдістем есі	Аяқтал маған сөйлем дер әдістем есі	Аяқталмағ ан сөйлемдер әдістемесі	Аяқталмағ ан сөйлемдер әдістемесі
					Білім беру ортасын ың психоло гиялық қауіпсіз дігіне әсер ететін жағымс ыз факторла рды анықтау (И. А. Баева)	Білім беру ортасын ың психоло гиялық қауіпсіз дігіне әсер ететін жағымс ыз факторла рды анықтау (И. А. Баева)	Білім беру ортасын ың психоло гиялық қауіпсіз дігіне әсер ететін жағымс ыз факторла рды анықтау (И. А. Баева)	Білім беру ортасын ың психоло гиялық қауіпсіз дігіне әсер ететін жағымс ыз факторла рды анықтау (И. А. Баева)	Білім беру ортасын ың психоло гиялық қауіпсіз дігіне әсер ететін жағымс ыз факторла рды анықтау (И. А. Баева)	Өшпен ділік диагно стикасы (Кук – Медлей шкаласы бойынша), Розенбергтің өзін-өзі бағалау шкаласы	Өшпен ділік диагно стикасы (Кук – Медлей шкаласы бойынша), Розенбергтің өзін-өзі бағалау шкаласы	Өшпенділік диагности касы (Кук – Медлей шкаласы бойынша), Розенбергтің өзін-өзі бағалау шкаласы	Өшпенділік диагности касы (Кук – Медлей шкаласы бойынша), Розенбергтің өзін-өзі бағалау шкаласы
Жылдағы негізгі саны	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Тереңдетілген әдістемелер саны	3	3	3	3	5	5	5	5	5	4	4	4	4

1-ТАРАУ. БАЛАНЫҢ ӘЛ-АУҚАТЫНА ӘСЕР ЕТЕТІН ЖЕКЕ ҚАСИЕТТЕРІН ДИАГНОСТИКАЛАУ ӘДІСТЕРІ.

1.1. АУТОДЕСТРУКТИВТІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫ ОҚУШЫЛАРДЫ АНЫҚТАУ ӘДІСТЕРІ

Аутодеструктивті мінез-құлық – бұл өзін-өзі жоюдың әртүрлі түрлерімен байланысты мінез-құлық: жаңа сезімдерді іздеуге бағытталған жоғары қауіпті әрекеттерден бастап, өзіне-өзі зиян келтіру мен суицидтік әрекеттерге дейін.

Аутодеструктивті мінез-құлық өзіне қасақана зиян келтіру немесе жеке адамға теріс әсер ететін әрекеттер жасау ретінде анықталады. Көбінесе бұл тұжырымдама суицидтік және өзіне-өзі зиян келтіретін мінез-құлықты, сирек жағдайда – алкоголь мен есірткіге тәуелділікті, тамақтанудың бұзылуын білдіреді. Психологиялық басылымдар порталы. Консультативтік психология және психотерапия — 2015. 23 Том

1.1.1. Субъективті күй деңгейін диагностикалау әдісін 1978 жылы Д.Рассел, л. Пепло, М. Фергюсон жасаған.

Рассел Д. Миарс (Рассел Д.Миарс) - Порленд университетінің профессоры. Рассел Д.Миарстың зерттеулері мен ғылыми қызығушылықтары клиникалық әзірлемелерді, кеңес берудегі құқықтық және этикалық мәселелерді, психологиялық кеңес берудің нәтижелері мен тиімділігін бағалауды қамтиды.

Әдістеменің сипаттамасы. Бұл диагностикалық тест-жалғыздық деңгейін, адамның өзін қаншалықты жалғыз сезінетінін анықтауға арналған анықтама.

Жалғыздық құбылысы-жалғыздық сезімі өткір субъективті, таза жеке және жиі ерекше тәжірибе ретінде көрінеді.

Монотондылық-бұл адамның жоғалған ішкі әлемімен байланыстыратын күрделі сезім. Жалғыздық сезімі адамды осы "азапқа" қарсы тұру құралдарын іздеуде жеңеді, өйткені ол адамның негізгі мотивтері мен үміттеріне қарсы әрекет етеді және осылайша өте тұрғын емес деп қабылданады.

Жалғыздық сезімінде танымдық сәт бар. Тек ол өз өмірін біледі; ол адамға "бұл өмірде менің кім екенімді" айтады. Жалғыздық-өзін-өзі қабылдаудың ерекше түрі, өзін-өзі танудың экстремалды түрі.

Нұсқаулық. Сізге бірқатар мәлімдемелер ұсынылады. Әрқайсысына дәйекті және олардың сіздің өміріңізге қатысты көріну жиілігі тұрғысынан қараңыз, төрт жауап нұсқасымен бағалаңыз: «жиі», «кейде», «сирек», «ешқашан». Тандалған нұсқаны «+» белгісімен белгілеңіз.

	Тұжырымдар	Жиі	Кейде	Сирек	Ешқашан
1	Мен көптеген нәрселермен жалғыз айналысқаным үшін бақытсызмын				
2	Менің сөйлесетін адамым жоқ				
3	Мен үшін жалғыз болу өте қиын				
4	Маған қарым-қатынас жетіспейді				
5	Мені ешкім түсінбейтін сияқты сезінемін				
6	Мен адамдар маған қоңырау шалып, жазады деп күтемін				
7	Мен жүгіне алатын ешкім жоқ				
8	Мен қазір ешкіммен жақын емеспін				
9	Айналамдағылар менің қызығушылықтарым мен идеяларыммен бөліспейді				
0	Мен өзімді тастап кеткендей сезінемін				
1	Менің босаңсуға және мені қоршаған адамдармен қарым-қатынас жасауға шамам жоқ				
2	Мен өзімді мүлдем жалғыз сезінемін				
3	Менің әлеуметтік қатынастарым мен байланыстарым үстірт				
4	Маған компания жетпейді				
5	Шындығында мені ешкім дұрыс білмейді				
6	Мен өзімді басқалардан оқшауланғандай сезінемін				
7	Мен бас тартқаныма соншалықты бақытсызмын				
8	Маған достар табу қиын				
9	Мен өзімді басқалардан шеттетілгендей және оқшауланғандай сезінемін				
20	Адамдар айналамда, бірақ менімен емес				

НӘТИЖЕЛЕРДІ ӨНДЕУ ЖӘНЕ ТҮСІНДІРУ

Жауап нұсқаларының әрқайсысының саны есептеледі.

Жауаптар сомасы «жиі» – 3-ке, «кейде» – 2-ге, «сирек» – 1-ге және «ешқашан» – 0-ге көбейтіледі. Алынған нәтижелер қосылады.

Жалғыздықтың мүмкін болатын ең жоғары көрсеткіші – 60 балл.

Жалғыздықтың жоғары дәрежесі 40-тан 60-қа дейін, 20-дан 40-қа дейін – жалғыздықтың орташа деңгейі, 0-ден 20-ға дейін – жалғыздықтың төмен деңгейі.

1.1.2. «ЖАЛҒЫЗДЫҚТЫ СЕЗІНУ ШКАЛАСЫ» ӘДІСТЕМЕСІ, АВТОРЫ- С. Г. КОРЧАГИНА

Светлана Геннадьевна Корчагина – психология ғылымдарының кандидаты, Ресей жаңа университетінің доценті (РосНОУ), Мәскеу қаласы. Психология ғылымдарының кандидаты, «Жалғыздық психологиясы» «Интегралды графикалық диагностика», «Жалғыздықтың генезисі, түрлері мен көріністері» кітаптарының авторы, жалғыздықты сезіну тақырыптары, оларды диагностикалау және зерттеу әдістемесі бойынша 40-тан астам ғылыми мақалалардың авторы. Жеке, тұлғааралық және кәсіби мәселелер бойынша кеңес береді.

«Жалғыздықты сезіну шкаласы» әдісі адамның қазіргі кездегі жалғыздық деңгейін (тереңдігін) анықтауға мүмкіндік береді.

Нұсқаулық. Сізге 12 сұрақ және оларға жауап берудің 4 нұсқасы ұсынылады. Өзіңіз туралы сәйкес келетін көріністерді таңдаңыз.

- а) әрқашан;
- б) жиі;
- в) кейде;
- г) ешқашан.

Сұрақтар

1. Сізде жақын адамдарыңыздан (достарыңыздан) түсіністік таба алмау бола ма?
2. Сізге шынымен ешкімге керек емеспін деген ой келе ме?
3. Сізде әлемнен тыс қалған, тастанды болған сезім бола ма?
4. Сіз достық қарым-қатынаста жетіспеушілік сезінесіз бе?
5. Сізде біржола жоғалып кеткен, мәңгілікке жоғалған нәрсеге деген қатты сағыныш сезімі бола ма?
6. Сіз адамның шынайы қарым-қатынасына мүмкіндік бермейтін үстірт әлеуметтік байланыстарға шамадан тыс жүктеме сезінесіз бе?
7. Сізде басқа адамдарға тәуелділік сезімі бар ма?
8. Сіз қазір басқа адамның қайғысына шынайы ортақтаса аласыз ба?
9. Сіз адамға жанашырлық, түсіністік, тілектестік білдіре аласыз ба?
10. Басқа адамның жетістігі немесе сәттілігі сізді өз сәтсіздіктеріңізге өкіну сезімін тудырады ма?
11. Сіз қиын өмірлік жағдайларды шешуде өзіндік таныта аласыз ба?
12. Сіз өмірлік міндеттеріңізді өз бетіңізше шешуге жеткілікті мүмкіндіктер резервін сезінесіз бе?

Нәтижелерді өңдеу және түсіндіру

Бұл сауалнама өте қарапайым өңделеді. Сынақтан өтушінің жауаптарына келесі ұпайлар есептеледі: әрқашан – 4, жиі – 3, кейде – 2, ешқашан – 1.

Жалғыздықтың көрінуін өлшеудің кілті:

- 12-16 ұпай – адам қазір жалғыздықты сезінбейді;
- 17-27 ұпай – мүмкін болатын жалғыздықты таяз бастан өткеру;
- 28-38 ұпай – өзекті жалғыздықты терең бастан өткеру;
- 39-48 ұпай – жалғыздықты өте терең бастан өткеру, осы

күйге ену.

1.1.3. «БЕЙІМДЕЛУ КЕЗЕҢІНДЕ БЕСІНШІ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ МАЗАСЫЗДЫҒЫН АНЫҚТАУ» ЭКСПРЕСС-ӘДІСТЕМЕСІ, АВТОРЫ О. Н. ХМЕЛЬНИЦКАЯ

О. Н. Хмельницкая – А. С. Пушкин атындағы № 9 лицейдің педагог-психологі, Зеленодольск қ., Татарстан Республикасы.

Мектептегі мазасыздық мінез-құлықта әртүрлі, кейде күтпеген жолдармен көрінуі мүмкін, басқа проблемалар ретінде жасырылады. Бұл сұрақ әсіресе бесінші сынып оқушылары үшін бастауыш мектептен орта мектепке ауысу кезеңінде, баланың бүкіл мектеп өмірі өзгерген кезде (сынып жетекшісі, сынып бөлмесі өзгереді, әр пән бойынша әр түрлі мұғалімдер пайда болады, тіпті жаңа пәндер пайда болады), бұл оқушының эмоционалды, психикалық және физикалық жағдайына теріс әсер етуі мүмкін.

Осы кезеңді жеңуге көмектесу үшін сынып жетекшісі, мектеп психологі оқушылардың мазасыздық деңгейін бақылап, содан кейін мәселені түзету үшін олардың әрекеттерін үйлестіруі керек.

Балаларға соңғы уақытта денсаулығында болған өзгерістерді бағалау ұсынылады. Оң мәлімдеме өзгеріс болған жағдайда ғана қабылданады. Мысалы, бала тез шаршады және дәл қазір тез немесе аз шаршайды, бұл жағдайда жауап жағымсыз болады.

№	Мәлімдемелер	ИЯ	ЖОҚ
1	Соңғы кездері тез шаршаймын.		
2	Соңғы кездері мен кейбір құрбыларыма қарағанда жақсы жұмыс істеп жатырмын деп ойлаймын.		
3	Соңғы кездері өзімді еркін сезінемін		
4	Соңғы кездері менің басым айналу/әлсіреу/жүрек айнуды сезіндім		
5	Соңғы кездері мұғалімдер маған риза емес (толығырақ пікірлер)		
6	Соңғы кездері өз-өзіме сенімсіздік танытып жүрмін.		
7	Соңғы кездері өзімді қауіпсіз сезінемін		
8	Соңғы кездері қиындықтардан қашамын		
9	Соңғы кездері мен оңай ренжіп, тіпті жылай аламын.		
10	Соңғы кездері менде жанжал көп болды.		
11	Соңғы кездері үй тапсырмасы қызық болып жатыр.		

12	Соңғы кездері мұғалімдердің түсіндірмелерін нашар түсінетін болдым.		
13	Соңғы кездері көп қиындық көріп жүрмін.		
14	Соңғы кездері ұйқым қанбай жүр.		
15	Соңғы кездері былтырғы мұғалімдер 5-сыныпта сабақ бергенін қалаймын		

НӘТИЖЕЛЕРДІ ӨНДЕУ ЖӘНЕ ИНТЕРПРЕТАЦИЯЛАУ

1, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 2, 3, 7, 11 сұрақтарға «иә» деген жауаптар үшін «иә» деген жауаптар үшін 1 ұпай беріледі.

Мазасыздық деңгейін бағалау:

1–4 ұпай – төмен деңгей.

5–7 ұпай – орташа деңгей.

8–10 ұпай – жоғары деңгей.

11–15 ұпай – жоғары деңгей.

1.1.4. ТӨЗІМДІЛІКТІ ДИАГНОСТИКАЛАУ ӘДІСТЕМЕСІ, АВТОРЫ – С.МЭДДИ, БЕЙІМДЕЛГЕН Д. ЛЕОНТЬЕВ

Сальваторе Р.Мадди, Калифорния университетінің әлеуметтік экология мектебінің профессоры. Соңғы 15 жыл ішінде оның жұмысының негізгі бағыты зерттеу, диагностика және фасилитация (фасилитация, ағылшын тілінен жеңіл, жеңілірек) – топтық жұмысты ұйымдастырудың тәжірибелері мен әдістерінің жиынтығы болды. Фасилитация кездесуге әрбір қатысушының және жалпы топтың тиімділігін арттырады) тұрақтылық – П.Тиллихтің пікірінше, «болуға батылдықтың» негізінде жатқан және қолайсыз өмірлік жағдайларды жеңудегі жеке тұлғаның табысы үшін үлкен дәрежеде жауапты болатын негізгі жеке қасиет.

Өмірге төзімділік тесті американдық психолог Сальваторе Мадди әзірлеген Hardiness Survey сауалнамасының бейімделген нұсқасы. Hardiness тұлғалық сипаттамасы (өмірге төзімділік) адамның ішкі тепе-теңдікті сақтай отырып және қызметтің сәттілігін төмендетпей, стресстік жағдайға төтеп беру қабілетінің өлшемін сипаттайды.

Өмірге төзімділік – бұл өзі туралы, әлем туралы, әлеммен қарым-қатынас туралы сенім жүйесі. Бұл үш салыстырмалы автономды компонентті қамтитын диспозиция: қатысу, бақылау, тәуекелді қабылдау. Бұл компоненттердің және өмірге төзімділіктің көрінісі тұтастай алғанда стресстермен тұрақты күресу және оларды онша маңызды емес деп қабылдау арқылы стресстік жағдайларда ішкі шиеленістің пайда болуына жол бермейді.

Тест шкаласы:

1. Қатысу.

2. Бақылау.

3. Тәуекелді қабылдау.

Қатысу «болып жатқан оқиғаларға қатысу жеке тұлға үшін құнды және қызықты нәрсені табуға барынша мүмкіндік беретініне сенімділік» ретінде анықталады. Қатысудың дамыған компоненті бар адам өз іс-әрекетінен ләззат

алады. Керісінше, мұндай сенімділіктің болмауы бас тарту сезімін, өмірдің «сыртында қалғанын» сезінуді тудырады.

Бақылау – бұл күрес болып жатқан жағдайдың нәтижесіне әсер етуге мүмкіндік береді деген сенім, тіпті бұл әсер мүлдем болмаса да, табысқа кепілдік берілмейді. Бұған керісінше-өз дәрменсіздігіңізді сезіну. Бақылаудың жоғары дамыған компоненті бар адам өзінің іс-әрекетін, жолын тандайтынын сезінеді.

Тәуекелді қабылдау – адамның басынан өткеретін барлық нәрсе оның тәжірибеден алынған білім арқылы дамуына ықпал ететініне сенуі-оң немесе теріс болсын, маңызды емес. Өмірді тәжірибе жинақтау тәсілі ретінде қарастыратын адам қарапайым жайлылық пен қауіпсіздікке деген ұмтылысты жеке адамның өмірін кедейлендіретін деп санай отырып, табысқа сенімді кепілдік болмаған кезде, өз тәуекелімен әрекет етуге дайын. Тәуекелді қабылдау тәжірибеден білімді белсенді игеру және кейіннен пайдалану арқылы даму идеясына негізделген.

ӨМІРГЕ ТӨЗІМДІЛІК ТЕСТІНІҢ МӘТІНІ

Келесі сұрақтарға жауап беріңіз, Сіздің пікіріңізге сай келетін жауапты белгілеңіз.

№	Сұрақтар	ЖОҚ	ИӘ дегеннен гөрі ЖОҚ	ЖОҚ дегеннен гөрі ИӘ	ИӘ
1	Мен көбінесе өз шешімдеріме сенімді емеспін				
2	Кейде маған ешкім мән бермейтін сияқты				
3	Көбінесе, тіпті жақсы ұйықтасам да, мен төсектен өзімді қинап тұрғызамын				
4	Мен үнемі бос емеспін және маған осы ұнайды				
5	Көбінесе мен өмірдің ағысымен "жүзуді" қалаймын				
6	Мен жоспарларымды жағдайға қарай өзгертемін				
7	Мені күнделікті өмірімді өзгертуге мәжбүр ететін оқиғалар ашуландырады				
8	Күтпеген қиындықтар кейде мені қатты шаршатады				
9	Мен әрқашан жағдайды барынша бақылауда ұстаймын				
10	Кейде шаршайтыным сонша, мені ештеңе қызықтыра алмайды				

11	Кейде менің істегенімнің бәрі маған пайдасыз болып көрінеді				
12	Мен айналамда болып жатқан барлық нәрселерден хабардар болуға тырысамын				
13	Аспандағы қыранға қарағанда, қолдағы шымшық жақсы				
14	Кешке Мен өзімді қатты шаршаңқы сезінемін				
15	Мен қол жеткізу қиын мақсаттар қойып оларға қол жеткізгенді жөн көремін				
16	Кейде мені болашақ туралы ойлар қорқытады				
17	Мен ойлағанның бәрін жүзеге асыра алатыныма әрқашан сенімдімін				
18	Менің ойымша, мен шынайы өмір сүрмеймін, тек рөл ойнаймын				
19	Менің ойымша, егер менде бұрын көңілсіздіктер мен қиыншылықтар аз болса, қазір әлемде өмір сүру оңайырақ болар еді				
20	Пайда болған мәселелер маған жиі шешілмейтін болып көрінеді				
21	Жеңіліс тапқаннан кейін мен реванш алуға тырысамын				
22	Мен жаңа адамдармен танысқанды жақсы көремін				
23	Кез келген адам өмірдің қызықсыз екеніне шағымданса, бұл оның қызықты қалай көруді білмейтінін білдіреді				
24	Менде әрқашан шұғылданатын бір нәрсе бар				
25	Мен әрқашан айналамда болып жатқан оқиғалардың нәтижесіне әсер ете аламын				
26	Мен жасалған істерге жиі өкінемін				
27	Егер мәселе көп күш жұмсауды қажет етсе, мен оны ыңғайлы уақытқа қалдырғым келеді				

28	Маған басқа адамдармен байланысу қиын				
29	Әдетте, айналамдағылар мені мұқият тыңдайды				
30	Егер мүмкін болса, Мен өткен шақтағы көп нәрсені өзгертер едім				
31	Мен ертеңге қиын немесе сенімді емес нәрсені жиі қалдырамын				
32	Өмір менің жанымнан өтіп бара жатқан сияқты				
33	Менің армандарым сирек орындалады				
34	Тосынсыйлар менің өмірге қызығушылығымды арттырады				
35	Кейде менің барлық күш-жігерім нәтижесіз болып көрінеді				
36	Кейде Мен тыныш бір қалыпты өмірді армандаймын				
37	Маған бастағанымды аяқтауға табандылық жетіспейді				
38	Кейде өмір маған қызықсыз болып көрінеді				
39	Менде күтпеген мәселелерге әсер ету мүмкіндігі жоқ				
40	Айналамдағылар мені бағаламайды				
41	Мен әдетте қуана жұмыс істеймін				
42	Кейде мен достарымның ортасында да өзімді артық сезінемін				
43	Кейде көптеген қиындықтарға бірден тап болғанымда не істерімді білмей қалам				
44	Достар мені табандылық пен қайтпас қайсарлығым үшін құрметтейді				
45	Мен жаңа идеяларды жүзеге асыруға дайынмын				

ӨМІРГЕ ТӨЗІМДІЛІК ТЕСТІНІҢ ШКАЛАЛАР КІЛТІ

Ұпайларды есептеу үшін тікелей тармақтарға 0-ден 3-ке дейінгі ұпайлар беріледі:

«жоқ» - 0 ұпай, «иә» - 1 ұпай, «жоқ» - 2 ұпай, «Иә» - 3 ұпай.

Кері тармақтардың жауаптарына 3-тен 0-ге дейінгі ұпай беріледі:

«жоқ» - 3 ұпай, «иә» - 0 ұпай.

Содан кейін тікелей және кері пункттер бойынша әрбір жеке шкаланың ұпайлары (қатысу, бақылау және тәуекелді қабылдау) жинақталады. Әрбір шкала бойынша ұпайлар сомасы шығарылады.

Әрі қарай, өмірге төзімділіктің жалпы ұпайы есептеледі (деректерді үш кіші шкала бойынша қорытындылау арқылы).

Әр шкала үшін тікелей және кері нүктелер төменде келтірілген.

	Тікелей пункт	Кері пункт
Қатысу	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Бақылау	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Тәуекелді бақылау	34,45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

МӘЛІМЕТТЕРДІ ТАЛДАУ МЫСАЛЫ

Кесте 3

Z және X ұрпақтарының өмірге төзімділігін салыстырмалы талдау нәтижелері.

	Орташа мәндер		U-критерий Манна-Уитни	Статистикалық маңыздылық деңгейі (p) ¹
	Z ұрпағы	X ұрпағы		
Қатысу	32,9	40,9	673	0,000*
Бақылау	27,2	28,3	1170,5	0,584
Тәуекелді қабылдау	17,9	14,4	686	0,000*
Өмірге төзімділік	78,0	83,6	1022,5	0,117

* - айырмашылықтар статистикалық тұрғыдан сенімді ($p \leq 0,05$)

3-кестеде келтірілген деректерді талдау келесі қорытындыларға мүмкіндік береді:

X буын өкілдерінің тобындағы «қатысу» шкаласы бойынша көрсеткіштер Z буын өкілдерінің тобына қарағанда статистикалық тұрғыдан айтарлықтай жоғары, бұл жастармен салыстырғанда ересек жастағы адамдар болып жатқан оқиғаларға көбірек қатысумен сипатталатынын білдіреді, олар өз қызметінен көбірек ләззат алады. Сонымен қатар, жастар жетілген адамдарға қарағанда бас тарту сезімін, өмірдің «сыртында қалғанды» сезінуді сезінеді. Бұл нәтиже жастардың психологиялық ерекшеліктерімен байланысты: жастар өмірде әлі өз орнын таба алмады, бұл олардың не болып жатқанына жеткіліксіз қатысуын

тудырады, сонымен бірге жетілген адамдар өмірге көп енеді, бұл оларға қатысудың жоғары деңгейінде болуға мүмкіндік береді.

1.1.5. БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДЕГІ СУИЦИД ҚАУПІНІҢ БОЛЖАМДЫҚ КЕСТЕСІ, АВТОРЫ – А.Н. ВОЛКОВА

Мақсаты: балалар мен жасөспірімдер арасындағы суицид қаупін анықтау.

Субъектілердің жасы: жасөспірім кезінен бастап. Сақтықпен - бастауыш мектеп жасында.

Бұл әдіс баланың жағдайын жақсы білетін ересек адам немесе ересектер тобы (психолог, әлеуметтік қызметкер, сынып жетекшісі және т.б.) шығаратын сараптамалық есеп рәсімін қолдануды қамтиды. Процедура ұпайдағы 14 жағдайды пайдалана отырып, бала тап болған жағдайды бағалауды қамтиды.

№	Мәселе	Ұпай
1	Ата-анасының екеуінен де айырылу	5
2	Ата-анасының біреуінен айырылу немесе отбасындағы ажырасу	4
3	Отбасындағы ауыр психологиялық атмосфера	4
4	Балалар ұжымындағы оқшаулау	4
5	Тәрбиенің әділетсіз әдістері, басу	4
6	Ауыр соматикалық аурулар, мүгедектік	3
7	Сүйіспеншілікке толы ересек адамның қолдауының болмауы	3
8	Оқудағы сәтсіздіктер, мектептегі төмен жетістіктер	3
9	Жеке тұлғаның акцентуациясы	3
10	Алкоголь мен есірткіні қолдану	2
11	Бақылаудың бұзылуы, импульсивтілік	2
12	Өзін-өзі бағалаудың төмендігі	1
13	Қатты жыныстық жетілу	1
14	Пассивтілік, жасқаншақтық, дербессіздік	1

25 ұпайдан жоғары ұпай жинаған балалар суицид тәуекелі тобына есепке алынуы мүмкін

1.1.6. «СУИЦИД ҚАУПІ КАРТАСЫ» САУАЛНАМАСЫ, АВТОРЫ Л.Б. ШНЕЙДЕР.

Лидия Бернгардовна Шнейдер психология ғылымдарының докторы, психологиялық антропология кафедрасының, девиантты мінез-құлықты тәрбиелеу және алдын алу психологиясы кафедрасының және Мәскеу педагогикалық мемлекеттік университетінің балалық шақ институтының бастауыш сынып оқушысының психология кафедрасының профессоры.

Мақсаты: жасөспірімдердегі суицидтің қауіп факторларының айқындылық дәрежесін анықтау.

Жасөспірімдердегі қауіп факторларының айқындылық дәрежесін анықтау үшін алгебралық қосынды және алынған нәтиже төмендегі шкаламен байланысты:

9 ұпайдан төмен – суицид қауіпі шамалы;

9–15, 5 ұпай–суицид қауіпі бар;

5,5 баллдан жоғары – суицид қауіпі айтарлықтай.

«Тәуекел картасы» арқылы суицид әрекеттеріне бейімділікті анықтай отырып, жасөспірімді үнемі назарда ұстау және оның көңіл күйі мен мінез-құлықындағы ең кішкентай ауытқуларына сезімталдықпен көңіл аудару қажет. Егер ұпайлардың жиынтық сомасы критикалық мәннен асып кетсе немесе мінез-құлық ерекшеліктері (қиындық белгілері) қарқынды түрде пайда бола бастаса, онда психологтан немесе дәрігер-психиатрдан білікті көмек алу ұсынылады.

Тәуекел факторы	Анықталмаған	Әлсіз анықталған	Күшті анықталған
I. Өмірбаяндық мәліметтер			
Бұрын суицид әрекеті болған	- 0,5	+ 2	+ 3
Туыстарының суицидтік әрекеттері	- 0,5	+ 1	+ 2
Ата-анасының ажырасуы немесе біреуінің қайтыс болуы	- 0,5	+ 1	+ 2
Отбасында жылылықтың болмауы	- 0,5	+ 1	+ 2
Толық немесе ішінара қараусыздық	- 0,5	+ 0,5	+ 1
II. Өзекті жанжалды жағдаят			
А – жанжал түрі:			
Ересек адаммен жанжал (педагогпен, ана-анамен)	- 0,5	+ 0,5	+ 1
Құрдастарымен қақтығыс, топтан бас тарту	- 0,5	+ 0,5	+ 1
Жақын адамдармен, достарымен ұзаққа созылған қақтығыс	- 0,5	+ 0,5	+ 1
Ересек адаммен жанжал (педагогпен, ана-анамен)	- 0,5	+ 0,5	+ 1
Б – жанжалды жағдаяттағы мінез-құлық:			
Өз-өзіне қол жұмсау қауіпі бар мәлімдемелер	- 0,5	+ 2	+ 3
В – жанжалды жағдаяттың сипаты:			
Мұндай қақтығыстар бұрын болған	- 0,5	+ 0,5	+ 1
Басқа өмір салаларындағы қиындықтарға	- 0,5	+ 0,5	+ 1

толы жанжал (оқу, денсаулық, қабылданбаған махаббат)			
Жанжал жағдаятының болжанбайтын нәтижесі, оның салдарын күту	- 0,5	+ 0,5	+ 1
Г – жанжал жағдайының эмоционалды бояуы:			
Реніш, өзін-өзі аяу сезімі	- 0,5	+ 1	+ 2
Шаршау, әлсіздік, апатия сезімі	- 0,5	+ 1	+ 2
Жанжалды жағдайды жеңе алмау сезімі, үмітсіздік	- 0,5	+ 0,5	+ 2
III. Тұлғаның сипаттамасы			
А – тұлғаның ерікті саласы:			
Тәуелсіздік, шешім қабылдауда тәуелділіктің болмауы	- 1	+ 0,5	+ 1
Шешімділік	- 0,5	+ 0,5	+ 1
Табандылық	- 0,5	+ 0,5	+ 1
Мақсатқа жетуге деген ынталы тілек	- 1	+ 0,5	+ 1
Б – тұлғаның эмоционалды саласы:			
Өзін-өзі сүюдегі ауырсыну, осалдық	- 0,5	+ 0,5	+ 2
Сенімділік	- 0,5	+ 0,5	+ 1
Эмоционалды тұтқырлық (өзінің мазасыздықтарына "кептелу", алаңдай алмау)	- 0,5	+ 1	+ 2
Эмоционалды тұрақсыздық	- 0,5	+ 2	+ 3
Импульсивтілік	- 0,5	+ 0,5	+ 2
Эмоционалды тәуелділік, жақын эмоционалды байланыстарға қажеттілік	- 0,5	+ 0,5	+ 2
Қорғаныс механизмдерін жасаудағы төмен қабілет	- 0,5	+ 0,5	+ 1,5
Компромисске келмеу	- 0,5	+ 0,5	+ 1,5

Тәуекел факторларының ауырлығын анықтау үшін алгебралық қосынды есептеледі және нәтиже төмендегі шкаламен салыстырылады:

- 9 баллдан төмен – өз-өзіне қол жұмсау қаупі шамалы;
- 9-15,5 балл – өзіне-өзі қол жұмсау қаупі бар;
- 15,5 баллдан жоғары – суицид қаупі айтарлықтай.

«Тәуекел картасын» пайдалана отырып, өз-өзіне қол жұмсауға әрекеттенуге бейімділігін анықтай отырып, жасөспірімді үнемі назарда ұстау

және оның көңіл-күйі мен мінез-құлқындағы шамалы ауытқуларға сезімталдықпен жауап беру керек.

Егер жалпы балл сыни мәннен асып кетсе немесе мінез-құлық сипаттамалары қарқынды түрде көріне бастаса, білікті көмек алу үшін психиатрмен байланысу ұсынылады.

1.1.7. К. ЯНГТЫҢ ИНТЕРНЕТКЕ ТӘУЕЛДІЛІК ШКАЛАСЫ

Кимберли Сью Янг О'Мара психолог және Интернетке тәуелділік пен желідегі мінез-құлық бойынша сарапшы болды. Ол 1995 жылы Брэдфордтағы Питтсбург университетінде психология профессоры болған кезде Интернетке тәуелділік орталығын құрды.

1994 жылы Кимберли Янг әзірлеген Интернетке тәуелділік шкаласы Интернетке патологиялық тәуелділіктің өзін-өзі диагностикалау құралы болып табылады. Сауалнама 5 балдық шкала бойынша жауап беруі тиіс 20 мәлімдемеден тұрады:

Нұсқаулар. Келесі сұрақтарға барынша шынайы жауап беріңіз: (жауап нұсқалары: ешқашан/өте сирек, кейде, үнемі, жиі, әрқашан).

№	Сұрақтар	Ешқашан 1 балл	Өте сирек 2 балл	Кейде 3 балл	Үнемі 4 балл	Әрқашан 5 балл
1	Интернетте жоспарлағаныңыздан көбірек уақыт өткізетініңізді жиі байқайсыз ба?					
2	Интернетте көбірек уақыт өткізу үшін үй шаруасына жиі немқұрайлы қарайсыз ба?					
3	Сіз қаншалықты жиі серіктесіңізбен жеке сөйлескеннен гөрі желіде болғанды қалайсыз?					
4	Желіде отырып интернет қолданушыларымен қаншалықты жиі танысасыз?					
5	Адамдар сізден Интернетте қанша уақыт өткізетініңізді жиі сұрай ма?					
6	Желіде тым көп уақыт өткізгеніңіз үшін мектепте					

	немесе жұмыста үлгеріміңізді жиі көресіз бе?					
7	Қажетті басқа нәрсені жасамас бұрын электрондық поштаңызды жиі тексересіз бе?					
8	Интернетке тәуелділікке байланысты жұмыс жасау қабілетіңіз жиі төмендей ме?					
9	Желіде немен айналысатыныңызды сұрағанда, сіз жиі қорғанып, жасырып айтқыңыз келмей ма?					
10	Сіз өзіңіздің шынайы өміріңіз туралы алаңдататын ойларды Интернет туралы жайлы ойлармен жиі жауып тастайсыз ба?					
11	Қайтадан желіде болуды асыға күтіп жүргеніңізді жиі байқайсыз ба?					
12	Интернетсіз өмір қызықсыз, бос және қуанышсыз екенін жиі сезінесіз бе?					
13	Біреу сізді желідегі әрекетіңізден алшақтатуға тырысқанда жиі қарғыс айтасыз ба, айқайлайсыз ба немесе ренжігеніңізді білдіресіз бе?					
14	Интернетте көп отыру арқылы ұйқыға жиі назар аудармайсыз ба?					
15	Сіз офлайн режимінде желіде не істейтініңізді жиі болжайсыз ба немесе желіде болуды қиялдайсыз ба?					

16	Желіде болған кезде, сіз қаншалықты жиі «тағы бір минут» деп айтасыз?					
17	Желіде өткізетін уақытыңызды қысқартуға тырысқанда жиі сәтсіздікке ұшырайсыз ба?					
18	Желіде өткізетін уақытыңызды жиі жасыруға тырысасыз ба?					
19	Сіз достарыңызбен жүрудің орнына интернетте уақыт өткізуді қаншалықты жиі таңдайсыз?					
20	Онлайн режимінде өзіңізді жиі депрессияға, көңіл-күйдің түсуіне немесе қобалжуға ұшырайсыз ба және қайта желіге қосылғаннан кейін оның жоғалатынын байқайсыз ба?					

НӘТИЖЕЛЕРДІ ТҮСІНДІРУ

- 20–49 ұпай – тұрақты интернет пайдаланушысы;
- 50–79 ұпай – Интернетті шамадан тыс пайдаланумен байланысты кейбір мәселелер бар;
- 80–100 ұпай – қатты интернетке тәуелділік.

Егер сіз 50-ден жоғары ұпай жинасаңыз, Интернетті пайдалануға деген көзқарасыңызды қайта қарау ұсынылады және қажет болған жағдайда маманға хабарласыңыз.

Назар аударыңыз, бұл сауалнама өзін-өзі диагностикалау құралы болып табылады және кәсіби кеңесті алмастырмайды.

1.1. ДЕВИАНТТЫ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚҚА БЕЙІМ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ТӘУЕКЕЛ ТОПТАРЫН АНЫҚТАУ ӘДІСТЕРІ

«Адамның девиантты мінез-құлқын қоғамда қабылданған нормаларға қайшы келетін және психикалық процестердің теңгерімсіздігінен, дезадаптациядан, өзін-өзі актуализациялау процесінің бұзылуынан және өз мінез-құлқын моральдық және эстетикалық бақылаудан жалтарудан көрінетін әрекеттер немесе жеке әрекеттер жүйесі ретінде анықтауға болады». В.Д.Мендельевич «Девианттық мінез-құлық психологиясы» Оқу құралы. — СПб.: Реч, 2005. - 445 б. ISBN 5-9268-0387-X

1.2.1. «КІШКЕНТАЙ АДАМДАРМЕН АҒАШ» ПРОЕКТИВТІ ӘДІСТЕМЕСІ, АВТОРЫ Д.ЛАМПЕН, Л.П. ПОНОМАРЕНКОНЫҢ БЕЙІМДЕЛІНГЕН НҰСҚАСЫ

Л.П. Пономаренконы әдістемесі. мектептегі білім берудің басында және орта мектепке көшу кезінде баланың бейімделуінің сәттілігін бағалау үшін қолдануға болады. Бұл әдіс бейімделу үдерісінің ерекшеліктерін тез анықтауға және баланың мүмкін болатын проблемаларын анықтауға мүмкіндік береді. Сурет салу іс-әрекетіне енген балалар ұсынылған тапсырмаларды қуана орындайды және өздерін сол адаммен немесе басқа адаммен оңай сәйкестендіреді.

Л.П. Пономаренко әзірлеген «Кішкентай адамдармен ағаш» әдісі баланың бастауыш сыныпқа бейімделуінің және орта буынға ауысуының сәттілігін бағалау үшін қолданылады. Бұл әдіс бейімделу процесінің ерекшеліктерін тез анықтауға және баланың алдында туындайтын мәселелерді анықтауға көмектеседі. Балалар сурет салу тапсырмасын қызығушылықпен орындайды және өздерін белгілі бір адам кейпіндегі бейнелермен оңай сәйкестендіреді.

Әдістің мазмұны:

Оқушыларға дайын суреті бар парақ ұсынылады: ағаш бұтақтарында және түбінде орналасқан кішкентай адамдар. Әр оқушыға осындай бейнесі бар парақ беріледі.

(Бұл маңызды! Фигураларға нөмір қойылмауы керек!)

Оқушыларға бірден өз фамилияларын жазу ұсынылмайды, өйткені бұл олардың таңдауына әсер етуі мүмкін. **(Оқушы тапсырманы аяқтағаннан кейін, «Қол қой» деп айту ұсынылады.)** Осы себеппен, (бала таңдауына әсер етуі мүмкін) ағаштың суреті бар материалды (параққа салынған ағаш пен оған орналастырылған адамдар) фигуралардың нөмірленген түрінде ұсынуға болмайды.

Нұсқаулық келесі формада беріледі:

«Мына ағашқа қараңыз. Оның үстінде және жанында көптеген кішкентай адамдар орналасқан. Олардың әрқайсысының көңіл-күйі әртүрлі және олар түрлі тәртіптермен орналасқан .

Қызыл фломастер алыңыз және сізге ұқсайтын, мектептегі көңіл-күйіңізді немесе орныңызды сипаттайтын адамды бояңыз. Мүмкін, ағаштың жоғарғы жағындағы адам табыстырақ шығар.

Енді жасыл фломастерді алып, өзіңіз болғыңыз келетін адамды немесе орныңызды бояңыз».

Кейбір балалар екі фигураны бояуға рұқсат сұрауы немесе бірден екі орынды белгілеуі мүмкін.

Мұндай жағдайда оларды шектеудің қажеті жоқ.

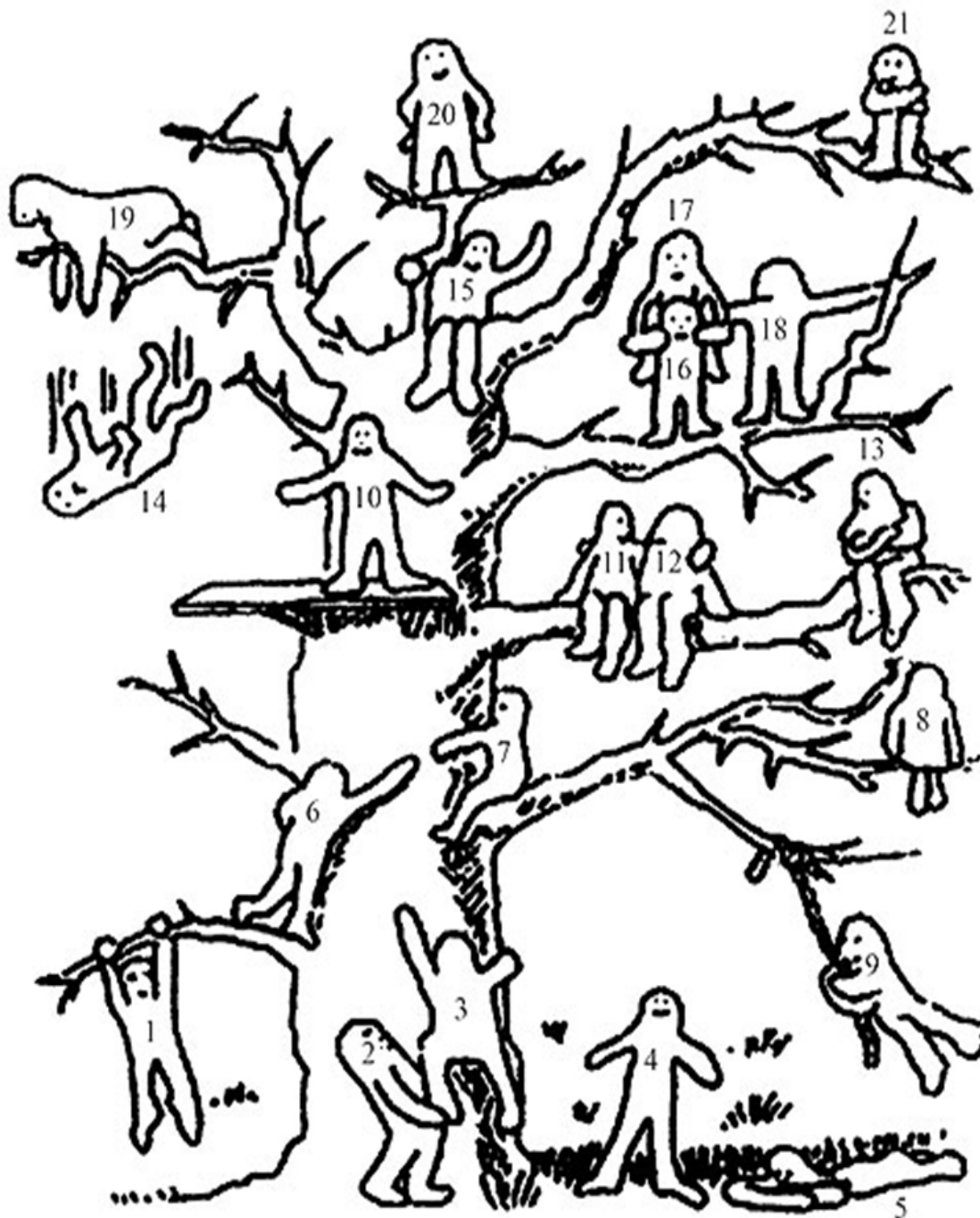
Егер сіз әдістемені өткізу кезінде (немесе бала сізге ағаш салынған парақты тапсырған кезде) осыны байқасаңыз олардан қай фигураны бірінші, қайсысын екінші бояғанын (ондай да болады) сұраңыз. Бұл ақпарат маңызды болуы мүмкін.

Нәтижелерді интерпретациялау:

Оқушының таңдаған позициясына байланысты оның шынайы және қалаған орны туралы қорытынды жасауға болады. Оқушының таңдауы мұғалімдер мен ата-аналардан алынған мәліметтермен және баламен сөйлесу нәтижелерімен салыстырылады.

Түсіндірмені жеңілдету үшін әр фигураға жеке нөмір берілген.

Көбіне № 16 позицияны оқушылар позиция есебінде түсіне бермейді.



1.2.2. Дэн Олвейстің буллинг сауалнамасы

Дан Олвеус - швед-норвег психологы және Берген университетінің психология профессоры, Норвегия. Д.Олвеус қорқытуды зерттеудің ең бірінші бастамашы ретінде кеңінен танылды.

Мақсаты: Білім беру ортасында қорлаудың таралуы мен ерекшелігін анықтау.

Сипаттама: Екі бөлек аспектіні өлшейді: қорлау мінез-құлқы және қорқытуға бейімділік.

Тікелей белсенді қорқыту – физикалық (әдейі итеру, ұру, тепкілеу, ұру, денеге басқа да зақым келтіру, заттарды ұрлау немесе зақымдау, қорлау қимылдары) және ауызша (қорлау, қорқыту, қорқыту) агрессияның көріністері;

Жанама белсенді қорқыту – оқшаулану (әлеуметтік депривация) көріністері: өсек, қастандық, бойкот, өтініштерді елемей;

Тікелей пассивті қорқыту (виктимизация) – физикалық және ауызша агрессияға ұшырау;

Жанама виктимизация (жанама пассивті қорқыту) – әлеуметтік депривацияға ұшырау.

Жауап нұсқалары ұсынылады, олар үшін ұпайлар беріледі:

1. ешқашан болған емес – 0 ұпай;
2. бір немесе екі рет болған – 1 ұпай;
3. кейде болады – 2 ұпай;
4. аптасына бір рет болады – 3 ұпай;
5. аптасына бірнеше рет болады – 4 ұпай.

Сауалнаманың кілті:

- белсенді қорқыту (агрессияның көрінісі):

1, 3, 5, 6 – тікелей қорлау, 2 және 4 – жанама қорқыту;

- виктимизацияны анықтау үшін (пассивті қорқыту, яғни агрессияға бейімділік): 7, 10, 11, 13 – тікелей виктимизация және 8, 9, 12 – жанама виктимизация

Нәтижені өңдеу:

Алынған ұпайлар кілт бойынша топтастырылып, әрбір шкала бойынша ұпай саны есептеледі. Ұпайлар сомасы берілген шкаладағы сұрақтар санына бөлінеді.

Белсенді және пассивті қорлаудың ауырлық индексі 0-ден 4-ке дейін:

0 - 1 ұпай – көрсеткіш әлсіз көрсетілген;

1 ұпайдан жоғары – 3 ұпайдан төмен – орташа (эпизодтық) көрсетіледі;

3 - 4 ұпай – айтылады (тұрақты, жүйелі).

Нұсқаулар: мәлімдемелерді мұқият оқып шығыңыз, жауап нұсқасын таңдаңыз және кез келген белгімен белгілеңіз:

Сұрақ/жауап нұсқалары	Ешқашан болмаған	Бір екі рет болған	Кейде болады	Аптасына бір рет болады	Аптасына бірнеше рет болады
1. Мен біреуді мазақ қылдым					
2. Мен біреумен әдейі сөйлеспедім					
3. Мен біреуді итеру немесе ұру сияқты физикалық зиян келтірдім.					
4. Мен біреу туралы өсек айттым.					
5. Мен қорқыттым					
6. Мен біреудің заттарын ұрладым немесе бүлдірдім.					
7. Олар мені келекетті					
8. Мен туралы өсек таратты					
9. Ешкім менімен бірге отырғысы келмейді немесе бос уақыт өткізгісі келмейді					
10. Менің заттарым ұрланды					
11. Маған физикалық зақым келді (соққы, итеру)					
12. Менімен ешкім сөйлеспейді					
13. Мені қорқытты					

1.2.3. «СІЗГЕ ҚАЛАЙ ҚАРАЙДЫ» ЭКСПРЕСС САУАЛНАМАСЫ, «ӨРКЕН» БӘАҰҒПИ ҒЫЛЫМИ ҚЫЗМЕТКЕРЛЕРІНІҢ АВТОРЛАР ҰЖЫМЫ

Сауалнаманың мақсаты – баланың өміріндегі зорлық-зомбылықтың қай салаларында бар екенін анықтау.

Жас аралығы: жалпы білім беретін мектептің 2-4 сыныптары.

Нұсқау. Сәлем! Бұл сауалнама балалардың құқықтарын қорғаудағы қиындықтарды анықтау және осы мәселе бойынша балалардың көзқарасын білу үшін жасырын түрде жүргізіледі. Сұрақтарға адал жауап беруінді сұраймыз.

Саған ең қолайлы жауапты таңда.

1. Өзіңді үйде қалай сезінесің?

- Әрқашан жақсы және жайлы.
- Кейде мен көңілсіз боламын, қорқамын.
- Мен жиі көңілсіз боламын және қорқамын.

2. Ата-анаң сенімен қалай сөйлеседі?

- Жақсы, мейіріммен.
- Кейде олар мені ренжітетін сөздер айтады.
- Жиі ренжиді, ұрысады.

3. Сен бірдеңе жасаған кезде ата-анаң не істейді?

- Маған сабырлы түрде түсіндіреді.
- Кейде айқайлап, ұруы мүмкін.
- Мені жиі ұрысып, ұрады.

4. Сен көңілсіз болғанда немесе қорықсаң, сөйлесе алатын ересек адам бар ма және ол саған көмектесе ме?

- Иә, мұндай адам әрқашан бар.
- Жоқ, менің сөйлесетін адамым жоқ.

5. Мектепте өзіңді қалай сезінесің?

- Әрқашан жақсы және жайлы.
- Кейде мен мазасызданып, қорқамын.
- Мен жиі мазасызданамын және қорқамын.

6. Сен бірдеңе жасағанда мұғалімдер не істейді?

- Олар маған сабырлы түрде түсіндіреді.
- Кейде айқайлап, ұрып-соғуы мүмкін.
- Мені жиі ұрысып, ұрады.

7. Басқа балалар саған қалай қарайды?

- Әрқашан мейіріммен.
- Кейде мені мазақтап, ұрады.
- Мені жиі мазақ етеді және ұрады.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ.

Сауалнама жасырын (анонимді) деп жарияланғанын ескере отырып, балалардан көптеген жауаптар ала отырып, ең жалпы қорытындылар жасауға, балалардың әл-ауқатын нығайту бойынша сыныптардағы, мектептердегі және отбасылардағы жұмыстың жалпы бағыттарын белгілеуге болады.

Балада күйзеліс, қорқыныш пен қорлау ықтималдығы болса, қорлаудың ықтималдығы жоғары жағдайларда ата-аналар мен мұғалімдердің күш-жігерін біріктіру қажет.

1.2.4. «СІЗГЕ ҚАЛАЙ ҚАРАЙДЫ» ЭКСПРЕСС САУАЛНАМАСЫ, «ӨРКЕН» БӘАҰҒПИ ҒЫЛЫМИ ҚЫЗМЕТКЕРЛЕРІНІҢ АВТОРЛАР ҰЖЫМЫ

Сауалнаманың мақсаты – баланың өміріндегі зорлық-зомбылықтың қай салаларында бар екенін анықтау.

Жас аралығы: жалпы білім беретін мектептің 5-11 сыныптары.

Нұсқау. Құрметті дос! Бұл сауалнама жасырын түрде жүргізіледі, сұрақтарға адал жауап беруіңді сұраймыз.

(Жауапты таңдағанда бірнеше нұсқаны атап өтуге болады)

1. Сенің ойыңша, бала қай жерде зорлық-зомбылыққа жиі ұшырайды?

(Бірнеше нұсқаны таңдауға болады):

- * Отбасында
- * Көшеде
- * Мектепте
- * Әлеуметтік желілерде
- * Өз нұсқаң:

2. Ата-анаңмен қарым-қатынасың қандай?

(Олармен қарым-қатынасыңды жақсырақ сипаттайтын нұсқаны таңда):

- * Жақсы, олар мені түсінеді және әрқашан қолдайды.
- * Өте жақсы емес, кейде біз бір-бірімізбен ұрысамыз немесе келіспейміз.
- * Жаман, мені жиі ұрысады.
- * Өте жаман, мені жиі ұрысады, ұрады.
- * Өз нұсқаң:

3. Жаза кезінде қандай шаралар жиі қолданылады?

(Бірнеше нұсқаны таңдауға болады):

- * Олар менімен қатты сөйлеседі немесе сынға алады.
- * Телефонды, компьютерді немесе теледидарды пайдалануға тыйым салады.

- * Ақша бермейді.
- * Достармен кездесуге тыйым салады.
- * Менікі неге дұрыс болмағанын түсіндіреді.
- * Менің сезімдерімді немесе көңіл-күйімді түсінуге тырысады.
- * Физикалық жаза қолданады.
- * Ешқашан жазаламайды.
- * Өз нұсқаң:

4. Ата-ананың саған қатысты сөздері мен әрекеттерін дұрыс деп санайсың ба?

(Өзіңе ең қолайлы жауапты таңда):

- * Иә, мен олардың әрекеттерімен келісемін.

- * Иә деп айтуға болады, бірақ мен келіспейтін кездер болады.
- * Жоқ, мен келіспеймін.
- * Жоқ деп айтуға болады, бірақ мен олардың ниеттерін түсінемін.
- * Өз нұсқаң: (неге бұлай ойлайтыныңды жаз)

5. Ата-анаң сені ренжітетіндей әрекет етті ме?

(Өзіңе ең қолайлы жауапты таңда):

- * Иә, бұл жиі болады.
- * Кейде.
- * Бұл сирек кездеседі.
- * Ешқашан.
- * Айта алмаймын.

Өз нұсқаң: (қаласаң өз пікіріңізді жаз)

6. Сен өзінді отбасыңда қаншалықты қорғалғандай сезінесің?

(Өзіңе ең қолайлы жауапты таңда):

- * Иә, әрқашан сезінемін.
- * Кейде сезінемін.
- * Толық сезінбеймін, бірақ қолдау болады.
- * Жоқ, мен өзімді қорғалғандай немесе сүйікті сезінбеймін.
- * Өз нұсқаң (неге бұлай ойлайтыныңды жаз):

7. Сен әлеуметтік желілерде зорлық-зомбылыққа немесе қорлауға тап болдың ба?

(Бірнеше жауапты таңдай аласың)

- * Иә
- * Жоқ
- * Кейде
- * Өз жауабың.

8. Мектепте қандай зорлық - зомбылыққа тап болдың?

(Бірнеше нұсқаны таңдай аласың):

- * Физикалық зорлық-зомбылық (мысалы, соққы, итеру, жұлқу).
- * Эмоционалды зорлық-зомбылық (мысалы, қорлау, жәбірлеу, айқайлау).
- * Жеке шекараларды бұзу (мысалы, жағымсыз жанау).
- * Елемеу (мысалы, мұғалім сенің сұрақтарыңа немесе мәселелеріңе мән бермейді).
- * Манипуляциялар(мысалы, нашар бағалармен қорқыту).
- * Тап болған жоқпын.
- * Өз нұсқаң (жаз)

9. Егер сен мектепте зорлық-зомбылыққа тап болсаң, оны саған кім көрсетті?

- * Мұғалімдер
- * Сыныптастар
- * Достар
- * Басқа сынып оқушылары
- * Мектеп қызметкерлері
- * Өз нұсқаң: .

10. Егер сен қиын жағдайға тап болсаң (мысалы, сені қорқытса, немесе ренжітсе), не істейсің?

(Бірнеше нұсқаны таңдауға болады):

- * Ата-анамнан көмек сұраймын.
- * Мәселені достарыммен шешуге тырысамын.
- * Туыстарымнан көмек сұраймын.
- * Сынып жетекшісімен сөйлесемін.
- * Психологке жүгінемін.
- * Әлеуметтік педагогке жүгінемін.
- * Директорға барамын.
- * Полицияға хабарласамын.
- * Интернеттен кеңес іздеймін.
- * Сенім телефонына қоңырау шаламын.
- * Жағдайды өзім шешуге тырысамын.
- * Өз нұсқаң:

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ.

Сауалнама жасырын (анонимді) деп жарияланғанын ескере отырып, оқушылардың көптеген жауаптар ала отырып, ең жалпы қорытындылар жасауға, балалардың әл-ауқатын нығайту бойынша сыныптардағы, мектептердегі және отбасылардағы жұмыстың жалпы бағыттарын белгілеуге болады.

Мектептегі зорлық-зомбылық ықтималдығы жоғары болған жағдайда ата-аналар мен мұғалімдердің күш-жігерін біріктіру қажет, егер балада стресс, қорқыныш және қорлау ықтималдығы болса, мектеп психологына оқушыларды девиантты мінез-құлыққа бейімділікке тереңірек зерттеу ұсынылады.

1.2.5. «БАЛАЛАРДЫҢ МЕКТЕПKE ӘЛЕУМЕТТІК-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ БЕЙІМДЕЛУІНЕ САРАПТАМАЛЫҚ БАҒАЛАУ СХЕМАСЫ» (МҰҒАЛІМДЕР), АВТОРЛАР В.И. ЧИРКОВ, О.Л. СОКОЛОВА, О.В. СОРОКИНА.

Чирков Валерий Игорьевич, психология ғылымдарының кандидаты, Ярославль мемлекеттік университетінің доценті

Мұғалімдерге арналған нұсқаулық: Құрметті мұғалімдер! 0-ден5-ке дейінгі әрбір сипаттама (шкала) үшін оқушының жағдайын дәл көрсететін мәлімдемені таңдаңыз. Оның аты-жөнін,сыныбын жазыңыз.

Оқушының Т.А.Ә._____

Сынып_____

Көрсеткіштер	Көрсеткіш балмен бағаланады
1- критерий. Оқу қызметінің тиімділігі	
<i>1-шкала. Оқу белсенділігі</i>	
Оқу белсенділігі жоқ (бала оқу процесіне қатыспайды)	0

Сабақта пассивті, қате жауап береді немесе мүлдем жауап бермейді, көбінесе тақтадағы дайын материалды көшіріп алады.	1
Сабақтағы оқу белсенділігі қысқа мерзімді, жиі алаңдатады, сұрақты естімейді	2
Қолын сирек көтереді,бірақ дұрыс жауап береді	3
Сабақта жұмыс істейді, кейде дұрыс,кейде қате жауап береді.	4
Сабақта белсенді жұмыс істейді, жиі қолын көтереді және дұрыс жауап береді	5
2-шкала. Білімді меңгеру (үлгерімі)	
Барлық пәндер бойынша бағдарламалық материалды нашар меңгереді - өрескел қателер жібереді, қатесі өте көп (барлық пәндер бойынша үлгерімі төмен, орташа балл 3,3-тен төмен)	0
Жиі қате жібереді, тапсырмаларды ұқыпсыз орындайды, көптеген түзетулер, шимайлар жасайды (бағалардың сәйкес келмеуі, орташа балл 3,5және одан төмен)	1
Негізгі пәндердің бірінен материалды нашар меңгереді, қатесі өте көп	2
Әріптерді түсіріп жазу және оларды ауыстырып жазуына байланысты сирек қате жібереді	3
Қатесі көп емес,сирек қате жібереді	4
Мектеп тапсырмаларын қатесіз дұрыс орындайды	5
2-критерий. Мектептегі мінез-құлық нормаларын меңгеру	
3-шкала. Сабақтағы мінез-құлық	
Мұғалімнің талаптарын орындамайды: сабақтың көп бөлігінде басқа істермен айналысады	0
Мұғалімнің талаптарын ішінара орындайды, басқа істерге алаңдайды, бір орында отыра алмайды немесе үнемі сөйлеп отырады	1
Қимыл-қозғалысында, дене тұрысында еркіндік жоқ, жауап бергенде қиналады.	2
Арасында сыныптастарына бұрылып қарап, аз-кем сөйлеседі.	3
Мұғалімнің талаптарын орындайды, бірақ кейде аз уақытқа сабақтан басқа жаққа алаңдап кетеді.	4
Ол тыныш отырады, мұғалімнің барлық талаптарына да орындайды	5
4-шкала. Үзілістегі мінез-құлық	
Ол көбінесе мінез-құлық нормаларын бұзады: басқа балалардың ойнауына кедергі келтіреді, оларға жұдырық ала жүгіреді, айқайлайды, жүгіреді,ескертулер жасаған кезде мінез-құлқын өзгертпейді (өзін-өзі ұстай алмайды)	0
Пассивті, қимыл-қозғалысында еркіндік жоқ, басқа балалардан өзін аулақ ұстайды	1
Немен айналысарын білмей жүреді, балалардың бір тобынан екінші тобына көше береді.	2
Баланың белсенділігі келесі сабаққа дайындалумен шектеледі (оқулықтарын, дәптерлерін дайындайды,тақтаны жуады, сыныпты тазартады)	3

Белсенділік аз дәрежеде көрінеді - ол балалардың біреуімен сыныпта қарым-қатынас жасағанды, кітап оқуды, тыныш ойындарды жақсы көреді	4
Жоғары ойын белсенділігі, ашық, ұжымдық ойындарға қатысуға дайын	5
3-критерий. Әлеуметтік байланыстардың табыстылығы	
5-шкала. Сыныптастарымен қарым-қатынас	
Балаларға теріс көзқараспен қарайды, үнемі ұрсысады және оларды ренжітеді (басқа балалар оны ұнатпайды)	0
Тұйық, басқа балалардан оқшау жүреді, жалғыз болғанды жөн көреді (басқа балалар оған немқұрайлы қарайды)	1
Балалармен бірге жүргенді ұнатады, бірақ олармен қарым-қатынас жасамайды.	2
Қарым-қатынас жасау ортасы шектеулі: ол тек кейбір балалармен ғана араласады	3
Бастамашыл емес, бірақ балалар оған сөйлесе, жеңіл қарым-қатынас жасайды.	4
Көпшіл, балалармен оңай қарым-қатынас жасайды.	5
6-шкала. Мұғалімге деген көзқарас	
Мұғаліммен қарым-қатынас жағымсыз эмоцияларға әкеледі, ренжиді, аз ғантай ескертудің өзіне жылап қалады	0
Мұғалімнен қашқақтайды, онымен қарым-қатынас кезінде қатты ұялады, қысылады, ақырын сөйлейді, тұтығады	1
Мұғалімнің талаптарын ресми түрде орындайды, онымен қарым-қатынас жасағысы келмейді, көзге түспеуге тырысады	2
Мұғалімнің талаптарын мұқият орындайды, бірақ көмек қажет болғанда сыныптастарынан сұрайды.	3
Мұғалімнің өзі туралы жақсы пікірін бағалайды, оның барлық талаптарын орындауға тырысады, қажет болған жағдайда одан көмек сұрайды	4
Мұғаліммен достық қарым-қатынас жасайды, оған ұнауға тырысады, сабақтан кейін мұғалімнің қасына жиі келеді, онымен сөйлеседі	5
4-критерий. Эмоционалды әл-ауқат	
7-шкала. Эмоциялар	
Депрессиялық көңіл-күйдің басым болуы. Агрессия (ашуланшақтық, ашуланшақтық) балалармен қарым-қатынаста (ұрып-соғуы мүмкін, бұзатын нәрсе, төбелес) және мұғаліммен қарым-қатынаста көрінеді	0
Жеке депрессиялық көріністер болады, еш себепсіз жылайды. Агрессивті реакциялар: балалармен жиі ұрсысады, дауысын көтереді	1
Теріс эмоциялар: мазасыздық, уайымшылдық, кейде қорқыныш; сезімталдық, қызбалық, ашуланшақтық	2
Кейде көңіл-күйдің түсуінің көрінісі	3
Тыныш эмоционалды күй	4
Көңіл-күйі жақсы, жиі күлімдейді, күледі	5
БАРЛЫҒЫ:	0

НӘТИЖЕЛЕРДІ ӨНДЕУ

20-25 ұпай, бейімделу аймағы

10-19 балл, толық емес бейімделу аймағы

0-9 балл, дезадаптация аймағы

1.2.6 «БАЛАЛАРДЫ МЕКТЕПKE ӘЛЕУМЕТТІК-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ БЕЙІМДЕУ БОЙЫНША САРАПТАМАЛЫҚ БАҒАЛАУ СЫЗБАСЫ» (АТА-АНАЛАР), АВТОРЛАР В.И. ЧИРКОВ, О.Л.СОКОЛОВА, О.В. СОРОКИНА

Ата-аналарға арналған нұсқаулық: Құрметті ата-аналар! 1-ден 5-ке дейінгі әрбір сипаттама (шкала) бойынша балаңыздың жағдайын дәл көрсететін мәлімдемені таңдаңыз. Балаңыздың аты-жөнін, сыныбын жазыңыз.

Оқушының

Т.А.Ә. _____

Сынып _____

Көрсеткіштер	Көрсеткішті балмен бағалау
<i>1-шкала. Мектеп тапсырмаларын жақсы орындау</i>	
Барлық пәндер бойынша абағдарламалық материалды нашар игеру	1
Негізгі пәндердің бірі бойынша материалды нашар игеру, қателіктердің көптігі: жиі жіберілетін қателер, тапсырмаларды ұқыпсыз орындау	2
Әріптерді түсіріп жазуға немесе ауыстыруға байланысты сирек қателер	3
Кішігірі қателер, сирек кездесетін қателер	4
Мектеп тапсырмаларын дұрыс орындау	5
<i>2-шкала. Балаға мектеп тапсырмаларын орындау үшін қажет күш-жігер дәрежесі</i>	
Бала жұмыс істеуден бас тартады, жылайды, айқайлайды, агрессия көрсетеді.	1
Мектеп тапсырмаларын орындау баладан белгілі бір дәрежеде қиындық туғызады	2
Кейде жеңіл жұмыс істейді, ал кейбір уақытта бірбеткейлік танытады, тапсырманы орындауға біраз қиналады.	3
Мектеп тапсырмаларын орындау балаға рекше қиындықтар туғызбайды	4
Бала оңай, еркін, қиналмай жұмыс істейді	5
<i>3-шкала. Мектеп тапсырмаларын баланың өзбетінше орындауы</i>	
Баланың мектеп тапсырмаларын орындауы үшін бастама, көмек және ересек адамның үнемі бақылауы қажет	1
Бала мектеп тапсырмаларын өзбетінше орындай алады, бірақ оларды ересек адамның көмегімен жасағанды жөн көреді	2

Кейде көмекке жүгінеді, бірақ көбінесе тапсырмаларды өзі орындайды	3
Ол ересек адамның көмегіне жүгінбей-ақ өз бетінше жұмыс істейді	4
Мектептапсырмаларынбаланыңөзіорындайды	5
4-шкала. Баланың мектепке баратын кездегі көңіл-күйі	
Депрессиялық көңіл-күйдің немесе агрессияның басым болуы (ызалану, ашулану)	1
Жағымсыз эмоциялардың көріністері пайда болады: мазасыздық, қайғы,кейде қорқыныш; сезімталдық, ызалық, ашуланшақтық	2
Кейде көңіл-күйдің төмендеуі байқалады	3
Сабырлы, іскер, көңіл-күйінің төмендегені байқалмайды	4
Бала күлімдейді, күледі, мектепке жақсы көңіл-күймен барады	5
5-шкала. Сыныптастарымен қарым-қатынас	
Тұйық, басқа балалардан оқшау жүреді, жалғыз болғанды жөн көреді.	1
Қарым-қатынаста бастамашыл, бірақ көбінесе балаларға теріс көзқараспен қарайды: ұрысады, мазақтайды, төбелеседі.	
Ол балалармен бірге жүргенді жақсы көреді, бірақ олармен араласа қоймайды.	2
Байланыс саласы біршама шектеулі: тек кейбір балалармен араласады.	3
Бастамашыл емес, бірақ балалар оған сөйлесе, жеңіл қарым-қатынас жасайды.	4
Көпшіл,бастамашыл, балалармен оңай қарым-қатынас жасайды, оның көптеген достары, таныстары бар	5
БАРЛЫҒЫ	

НӘТИЖЕЛЕРДІ ӨНДЕУ

20-25 ұпай, бейімделу аймағы

10-19 балл, толық емес бейімделу аймағы

0-9 балл, дезадаптация аймағы

1.2.7. Жасөспірімдердің әл-ауқатының шкаласы, авторы Кэрл Рифф
Сауалнаманың мақсаты – жасөспірімдердің психологиялық жай-күйін бағалау.

Түпнұсқа әдістің авторы - психологиялық әл-ауқаттың Рифф шкаласын (PWB) жасаған Кэрл Рифф.

Ресейде бұл әдісті Т.Д. Шевеленкова мен П.П. Фесенко.

Сауалнама 18 мәлімдемеден тұрады, оған респондент үш нұсқаның бірін таңдау арқылы жауап береді: «Көбінесе», «Кейде» немесе «Ешқашан». Әрбір мәлімдеме психологиялық әл-ауқаттың белгілі бір аспектісін көрсетеді.

Нұсқаулар. Әрбір берілген мәлімдемені оқып, соңғы бірнеше күндегі сезімдеріңізге сәйкес келетін белгіні қойыңыз.

1	Мен бұрынғыдай позитивті нәрсеге ұмтыламын	Көбінесе	Кейде	Ешқашан
2	Мен жақсы ұйықтаймын	Көбінесе	Кейде	Ешқашан
3	Мен жылағым келеді	Көбінесе	Кейде	Ешқашан
4	Мен бір жерге барғанды ұнатамын	Көбінесе	Кейде	Ешқашан
5	Үйден кетіп қалғым келеді	Көбінесе	Кейде	Ешқашан
6	Менің ішім ауырады/құрысулар/бас ауруым бар	Көбінесе	Кейде	Ешқашан
7	Менде энергия көп	Көбінесе	Кейде	Ешқашан
8	Мен өз тамағымды жақсы көремін	Көбінесе	Кейде	Ешқашан
9	Мен өзім үшін тұра аламын	Көбінесе	Кейде	Ешқашан
10	Менің ойымша, өмірдің мәні жоқ	Көбінесе	Кейде	Ешқашан
11	Мен өз ісімде жақсымын	Көбінесе	Кейде	Ешқашан
12	Бұрынғыдай істеп жүрген ісімнен ләззат аламын.	Көбінесе	Кейде	Ешқашан
13	Мен достарыммен және отбасыммен сөйлескенді жақсы көремін	Көбінесе	Кейде	Ешқашан
14	Менің түсім қорқынышты	Көбінесе	Кейде	Ешқашан
15	Мен өзімді өте жалғыз сезінемін	Көбінесе	Кейде	Ешқашан
16	Менің көңілімді көтеру оңай	Көбінесе	Кейде	Ешқашан
17	Мен мұңайғаным сонша, шыдай алмаймын	Көбінесе	Кейде	Ешқашан
18	Маған өте қызықсыз	Көбінесе	Кейде	Ешқашан

НӘТИЖЕЛЕРДІ ӨНДЕУ.

Ұпайларды келесідей есептеу керек:

• Оң тұжырымдар (1, 2, 4, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 16): жауап «Көп жағдайда» – 2 ұпай, «Кейде» – 1 ұпай, «Ешқашан» – 0 ұпай.

• Теріс тұжырымдар (3, 5, 6, 10, 14, 15, 17, 18): жауап «Ешқашан» – 2 ұпай, «Кейде» – 1 ұпай, «Көбінесе» – 0 ұпай.

Жалпы балл 0-ден 36-ға дейін болуы мүмкін.

Жалпы балл неғұрлым жоғары болса, жасөспірімнің психологиялық әл-ауқатының деңгейі соғұрлым жоғары болады.

НӘТИЖЕЛЕРДІ ӨНДЕУ.

27–36 ұпай. Әл-ауқаттың жоғары деңгейі. Жасөспірім өмірге қанағаттанғанын сезінеді, позитивті көзқарасқа ие және стресске төзімді.

14–26 ұпай. Орташа әл-ауқат деңгейі. Көңіл-күйдің өзгеруі және кейде қиындықтар болуы мүмкін, бірақ жалпы жасөспірім өмірлік жағдайларды жеңеді.

0–13 ұпай. Төмен әл-ауқат деңгейі. Жасөспірім өзін қанағаттанбауы, депрессияға ұшырауы және қосымша қолдауды қажет етуі мүмкін.

Бұл сауалнама алдын ала бағалау құралы болып табылатынын және кәсіби диагностиканы алмастырмайтынын атап өткен жөн. Көрсеткіштер төмен болса,

егжей-тегжейлі, жеке тексеру және қажет болған жағдайда түзету жұмыстарын жүргізу үшін психологпен кеңесу ұсынылады.

НӘТИЖЕЛЕРДІ ӨНДЕУ

20-25 ұпай, бейімделу аймағы

10-19 балл, толық емес бейімделу аймағы

0-10 балл, дезадаптация аймағы

1.2.8. МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫНЫҢ ДЕҢГЕЙІНЕ КИБЕРБУЛЛИНГ МАРКЕРЛЕРІНІҢ ӘСЕРІН БАҒАЛАУ ӘДІСТЕМЕСІ

Авторы Ракишева Гүлмира Мәдиқызы, доцент, PhD, философия ғылымдарының докторы (PhD), Қазақ психология қоғамының мүшесі, Қазақстан Педагогикалық ғылымдар академиясының корреспондент-мүшесі, Уәлиханов атындағы ҚМУ Ғылыми-техникалық кеңесінің мүшесі.

Оқытатын негізгі пәндер: мәдениетаралық психология, гендерлік психология. білім беру психологиясы, басқару психологиясы, зерттеу мәдениеті және ғылыми этика.

Зерттеудің мақсаты кибербуллинг маркерлерінің ауырлығын және олардың мектеп оқушыларының психологиялық денсаулығына әсерін өлшеу болып табылады.

Кибербуллинг маркерлерінің сипаттамасы, мектеп оқушыларының психологиялық денсаулығының деңгейіне әсер ету

№	Маркеры	Кибербуллингтің көріністері
1	Психологиялық маркерлер	желіде сәйкестендіруді іздеу; зейінді шынайы әлемнен виртуалды әлемге ауыстыру; жасөспірімнің оқшаулануы және тұйықталуы; оқу үлгерімінің күрт төмендеуі.
2	Психолінгвистикалық маркерлер	вербалды агрессия (қорлау; дұшпандық ескерту, қорқыту, сөгу, дөрекі талап, келемеждеу, дөрекі бас тарту, жанжал); • субмәдениетке сәйкес жәбірленушінің, агрессордың, бақылаушылардың типтік сөйлеу үлгілері; • паралингвистикалық коммуникация құралдары (смайликтер, эмодзилер, гифтер, символдар және т.б.)
3	Этномәдениеттік маркерлер	нәсілдік тиесілілігі; жыныс тиесілілігі; этникалық тиесілілігі; діни көзқарас тиесілілігі; жыныстық сәйкестік

4	Психосоматикалық маркерлер	тамақтану мәдениетінің бұзылуы (тәбеттің төмендеуі, артық тамақтану); теріс физиологиялық өзгерістер (ұйқының бұзылуы, көрудің төмендеуі, тахикардия, себепсіз бас ауруы, дене температурасының жоғарылауы, іштің ауыруы, аяқ-қолдардың дірілдеуі); психоэмоционалдық жағдайдың бұзылуы (мазасыздық, депрессия, ашушаңдық, фобиялар, мания)
5	Антисоциалды маркерлер	жеке ақпаратты ұрлау; суретті қасақана бүлдіру (аутинг, киберсталкинг, фрейпинг, диссинг, троллинг, кетфишинг және т.б.); қудалау; алдау.

Нұсқаулар. Сізге он төрт сұрақ қойылады. Әрбір сұрақты оқып, өз сезімдеріңізге сәйкес келетін жауапты белгілеңіз. Ынтымақтастық үшін рахмет!

1) Әлеуметтік желілердегі жазбаларыңызға аудиторияның реакциясы сіз үшін маңызды ма (лайктар, көрулер, пікірлер, репосттар және т.б.)?

- иә, бұл маңызды
- Жоқ
- Кейде

2) Сіз шынайы өмірде немесе желіде сөйлескенді ұнатасыз ба?

- шынайы қарым-қатынас сияқты
- Мен желіде сөйлескенді ұнатамын
- бұл мен үшін маңызды емес

3) Ғаламтордағы дау-дамайдың кесірінен оқуға деген құштарлығың жоғалуы мүмкін бе?

- иә, мүмкін
- жоқ, ешқашан
- Кейде

4) Интернетте айтқан ренжітетін сөздеріңізді біреудің бетіне айта аласыз ба?

- Иә, әрине
- Жоқ
- жағдайға байланысты

5) Біреу сізді топтан/чаттан/қауымдастықтан дөрекі және ауызша шығарып тастағысы келетін жағдайды елестетіп көріңіз. Сіз қалай әрекет етесіз?

- Дөрекілікке дөрекілікпен жауап беріп, топтан өзім шығамын
- Мен бұл жағдай туралы түсініктеме талап етемін және өз пікірімді білдіремін

- Мен оны елемеймін, бірақ мен ренжіп қаламын

6) Сізді мазақ ету/дауласу/жек көру жағдайында сіз балағат сөздер айта аласыз ба?

- иә
- Жоқ
- Кейде

7) Сіздің атыңызға/тегіңізге/келбетіңізге және т.б.

- иә
- Жоқ
- Кейде

8) Өзіңізге және сыртқы келбетіңізге қатысты жағымды пікірлерге қалай қарайсыз?

- Мен мұны кәдімгідей қабылдаймын
- пікірлеріңізге рахмет
- Пікірлерге сенбеймін

9) Кибербуллингтің куәсі болған жағдайды елестетіп көріңіз. Мазасыздықтың кесірінен...

- Тәбетім жоғалады/ұйқым нашар/Мен мазасызданамын
- менің жағдайыма ешқандай әсер етпейді
- Жағдайды және оның маған әсерін талдаймын

10) Сізде мазасыздық жағдайлары (мысалы: қорқыныш, үрей, көңіл-күйдің жиі өзгеруі, оқшаулану және т.б.) бар ма?

- иә
- Жоқ
- Кейде

11) Ауру болмаған кезде іштің ауыруы / себепсіз бас ауыруы / қолдың, тізенің немесе аяқтың қалтырауы / дене температурасының себепсіз көтерілуі және т.б.

- иә
- Жоқ
- Кейде

12) Егер сіздің пікіріңіз көпшіліктен өзгеше болса, оны айта аласыз ба?

- Иә
- Жоқ
- Кейде

13) Топтық чатта біреу достарыңыздың бірі туралы күлкілі ақпаратпен бөлісті. Сіз қалай әрекет етесіз?

- Мен басқалармен бірге күлемін
- Мен досымды жақтаймын
- Мен үндемеймін

14) Сіз біреудің құпиясын білдіңіз. Сіздің әрекеттеріңіз?

- Құпия сақтай алмайтындықтан басқаларға айтамын
- Мен оны өз пайдам үшін пайдаланамын
- Мен ешкімге ештеңе айтпаймын

НӘТИЖЕЛЕРДІ ӨНДЕУ

№	Сұрақтың тұжырымдалуы	№1 жауап	№2 жауап	№3 жауап
1	Аудиторияның сіздің әлеуметтік желілердегі жазбаларыңызға (ұнатулар, пікірлер, репосттар және т. б.) реакциясы сіз үшін маңызды ма?	Иә, маңызды (1 ұпай)	Жоқ (3 ұпай)	Кейде (2 ұпай)
2	Сіз шынайы немесе онлайн сөйлескенді ұнатасыз ба?	Шынайы сөйлескен ұнайды (2 ұпай)	Онлайн сөйлескен ұнайды (1 ұпай)	Айырмашылығы жоқ (3 ұпай)
3	Интернеттегі жанжалдың салдарынан сіздің оқуға деген құлшынысыңыз жоғалуы мүмкін бе?	Иә, мүмкін (1 ұпай)	Жоқ, ешқашан (3 ұпай)	Кейде (2 ұпай)
4	Сіз интернетте айтқан балағат сөздерді адамның бетіне айта аласыз ба?	Иә, әрине (3 ұпай)	Жоқ (1 ұпай)	Жағдайға қарай (2 ұпай)
5	Сізді топтан/чаттан/қауымдастықтан дөрекі сөздер айтып шығарғысы келетін жағдайды елестетіп көріңіз. Сіз қалай әрекет етесіз?	мен дөрекілікке дөрекілікпен жауап беремін және топтан өзім шығам (2 ұпай)	мен түсініктеме талап етемін және осы жағдай туралы өз пікірімді білдіремін (3 ұпай)	мен елемеймін, бірақ ренжимін (1 ұпай)
6	Сізге қатысты мазақ/жанжал/хейт жағдайында сіз балағат сөздерді қолдана аласыз ба?	иә (1 ұпай)	жоқ (3 ұпай)	кейде (2 ұпай)
7	Сізді атыңызға/тегіңізге/сыртқы түріңізге және т. б. қатысты мазақ етті ме?	иә (1 ұпай)	жоқ (3 ұпай)	кейде (2 ұпай)
8	Өзіңізге және сіздің сыртқы келбетіңізге жағымды пікірлерге қалай жауап бересіз?	мен оны әдеттегідей қабылдаймын (2 ұпай)	пікірі үшін рахмет айтамын (6 ұпай)	ондай пікірлерге сенбеймін (4 ұпай)

9	Кибербуллингтің куәсі болған жағдайды елестетіп көріңіз. Уайымдағаннан	тәбетімді жоғалтамын / нашар ұйықтаймын/мазасызданамын (1 ұпай)	менің жағдайыма ешқандай әсер етпейді (3 ұпай)	мен жағдайды және оның маған әсерін талдаймын (2 ұпай)
10	Сіз өз бойыңыздан мазасыздық күйлерін байқайсыз ба (мысалы: қорқыныш, үрей, көңіл-күйдің жиі өзгеруі, жабылу және т. б.)?	иә (1 ұпай)	жоқ (3 ұпай)	кейде (2 ұпай)
11	Сіз науқастанбасаңыз да іштің ауырсынуын / себепсіз бас ауруы / қолдарыңызда, тізелеріңізде немесе аяқтарыңызда дірілдеу / дене температурасының себепсіз көтерілуі және т. б. байқайсыз ба?	иә (1 ұпай)	жоқ (3 ұпай)	кейде (2 ұпай)
12	Егер сіздің пікіріңіз көпшіліктен өзгеше болса, оны айта аласыз ба?	иә (3 ұпай)	жоқ (1 ұпай)	кейде (2 ұпай)
13	Топтық чатта сіздің достарыңыздың бірі туралы күлкілі ақпаратпен бөлісті. Сіз қалай әрекет етесіз?	барлығымен бірге күлемін (1 ұпай)	мен досымды қорғауға тұрамын (3 ұпай)	үнсіз қаламын (2 ұпай)
14	Сіз біреудің құпиясын білдіңіз. Сіздің әрекеттеріңіз:	басқаларға айтамын, себебі құпияны қалай сақтау керектігін білмеймін (2 ұпай)	мен оны өз пайдама пайдаланамын (1 ұпай)	ешкімге ештеңе айтпаймын (3 ұпай)

НӘТИЖЕЛЕРДІ ТҮСІНДІРУ

- НОРМА-5-20 БАЛЛ;
- жасырын тәуекел аймағы-1-35 балл;
- жоғары тәуекел аймағы-6-40 балл.

Психологиялық норма деп (5-20 балл) біз жеке тұлғаның қалыпты дамуын, адамның белгілі бір оқиғаларға адекватты реакциясын, бақыт сезімін түсінеміз.

Психологиялық норма келесі критерийлермен сипатталады:

- қоршаған әлемді адекватты қабылдау, стереотиптер мен алалаушылықтардың әсерінен бос, жаңаға қызығушылық;
- өзіңізді және басқаларды сол қалпында қабылдау, қарапайымдылық пен табиғилық;
- оқшаулану арқылы жалғыз болу, бұл сырттан аз әсер етуге мүмкіндік береді;
- қоршаған ортадан тәуелсіздік; көңілсіз факторлардың әсерінен тұрақтылық;
- эмоционалды реакциялардың байлығы;
- топпен қауымдастық сезімі;
- тұлғааралық қатынастарда дұшпандықтың болмауы;
- қарым-қатынастағы демократия, басқалардан үйренуге дайын болу, басқа адамдарға құрмет;
- тұрақты ішкі моральдық нормалар;
- жалпы өмірге және өзіне деген әзіл сезімі;
- автономия және кез-келген мәдениетке немесе субмәдениетке сөзсіз қосылуға қарсы тұру.

Жасырын тәуекел аймағы (1-35 ұпай) деп біз мазасыздыққа әкелетін және жалғыздық, қажетсіздік, дәрменсіздік сезімін тудыратын шешілмеген ішкі жанжалға байланысты тұлғаның тұрақсыз психоэмоционалды күйін түсінеміз.

Жасырын тәуекел аймағы келесі критерийлермен сипатталады:

- сынға, ескертулерге, әзіл-қалжыңға, көзқарасқа, іс-әрекетке, жағымсыз сөздерге, кез-келген ренішті шамадан тыс эмоционалды және ауыр қабылдауда сезімнің жоғарылауында көрінетін осалдық;
- сәйкестік топтың қысымына сәйкестік ретінде, оның мінез-құлқы мен көзқарастарының бастапқыда ол бөліспеген көпшілік ұстанымына сәйкес өзгеруінен көрінеді;
- өзін-өзі бағалаудың төмендігі, ол шешімсіздік пен шамадан тыс сақтықпен, басқа адамдардың пікіріне тәуелділікпен және оларды қолдаудың үнемі қажеттілігімен көрінеді; орынсыз әрекеттер жасау, жанашырлық, тұрақсыздық.

Тәуекел деңгейі жоғары аймақ (6-40 балл) деп біз теріс функционалды күйлерді ұзақ уақыт бастан кешіру әсерлерінің жинақталуына, саналы өзін-өзі реттеу болмаған кезде үнемі эмоционалды шиеленіске байланысты жеке тұлғаның айқын психоэмоционалды тұрақсыздығын түсінеміз.

Жоғары тәуекел аймағы келесі критерийлермен сипатталады:

- мазасыздық тұрақты жеке қасиет, эмоционалды реактивтілік және тұрақсыздық ретінде алекситимияға әкелуі мүмкін, яғни эмоцияларыңызды ауызша айта алмау, бұл эмоционалды тәжірибені, эмоционалды салқындықты жеңілдетуге әкеледі;

- кінәні сезінуге, өзін-өзі жазалауға бейімділік;
- қатысудың болмауы, қоршаған шындықтан алшақтау;
- басқаларға агрессивтілік, эмоционалды-мінез-құлық салаларында өзін-өзі реттеу дағдыларын жоғалту, бұл жеке тұлғаның жалпы физикалық денсаулығы мен өмір сапасына теріс әсер етеді.

2 ТАРАУ. ТӘУЕКЕЛ ТОБЫНА КІРГЕН МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫН ТЕРЕҢ ПСИХОДИАГНОСТИКАЛЫҚ ТЕКСЕРУГЕ АРНАЛҒАН ӘДІСТЕР.

2.1. АУТОДЕСТРУКТИВТІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚҚА БЕЙІМ ТӘУЕКЕЛ ТОБЫНДАҒЫ ОҚУШЫЛАРҒА АРНАЛҒАН ӘДІСТЕМЕЛЕР

2.1.1. «ОТБАСЫ СУРЕТІ» ПРОЕКТИВТІ ӘДІСТЕМЕСІ

Нұсқаулық. Балаға қарапайым орташа жұмсақ қарындаш және стандартты А4 бос қағаз парағы беріледі. Кез келген қосымша құралдарды пайдалануға болмайды. Балаға нұсқау: «Өтінемін, отбасыңның суретін сал». Сіз қандай да бір нұсқаулар немесе түсініктемелер бермеуіңіз керек. Баланың "Кімнің суретін салу керек, кімді салу керек емес?", "Барлығын салу керек пе?", "Ал атамның суретін салу керек пе?" және т.б., сұрақтарына сіз жалтарып жауап беруіңіз керек, мысалы: "Қалаған суретті сал".

Бала сурет салып жатқанда, сіз оны кедергісіз мынандай сәттерге бақылау жүргізуіңіз керек, мысалы:

- бос кеңстікті толтыру тәртібі;
- сурет кейіпкерлерінің пайда болу тәртібі;
- жұмыстың басталу және аяқталу уақыты;
- белгілі бір кейіпкерді немесе сурет элементтерін бейнелеуде қиындықтардың пайда болуы (шамадан тыс шоғырлану, кідірістер, байқалатын баяулық және т. б.);
- жеке кейіпкерлерді орындауға жұмсалған уақыт;
- суреттің белгілі бір кейіпкерін бейнелеу кезінде баланың эмоционалды көңіл күйін өзгертуі.

Сурет аяқталғаннан кейін балаңыздан суреттегі барлық кейіпкерлердің атын жазуды немесе аттарын атауын сұраңыз. Сурет аяқталғаннан кейін зерттеудің екінші кезеңі – әңгіме басталады. Әңгіме баланың қарсылығы мен иеліктен айырылу сезімін тудырмай, жеңіл, жайбарақат болуы керек.

Қойылуы керек сұрақтар мінеки:

- Суретте кімнің отбасы бейнеленген, баланың отбасы ма, оның досы ма немесе ойдан шығарылған тұлға ма?
- Бұл отбасы қайда және оның мүшелері қазіргі уақытта немен айналысады?
- Бала кейіпкерлердің әрқайсысын қалай сипаттайды, отбасындағы әрбір адам қандай рөл атқарады?

- Отбасындағы ең жақсы кім және неге?
- Кім ең бақытты және неге?
- Ең қайғылы кім және неге?
- Балаға кім көбірек ұнайды және неге?
- Бұл отбасында балаларды жаман мінез-құлқы үшін қалай жазалайды?
- Серуендеуге барғанда кімді үйде жалғыз қалдырады?
- Сіз баладан 6 жағдаяттың шешімін таңдау үшін сұрай аласыз: оның 3-уі отбасы мүшелеріне деген жағымсыз сезімдерді, 3-і оң сезімдерді анықтауы керек.

- Сенде циркке екі билет бар екенін елестетіп көр. Сен өзіңмен бірге кімді шақырар едің?

- Сенің бүкіл отбасың қонаққа барады деп елестетіп көр, бірақ біреулерің ауырып, үйде қалуы керек. Ол кім?

- Сіз конструктордан үй саласың (қуыршаққа қағаз көйлек қиып аласың) және сенде сәтсіздік болды. Сен кімді көмекке шақырасың?

- Сенде қызықты фильмге билеттер бар (бірақ отбасы мүшелерінен бірі аз). Үйде кім қалады?

- Сен адам тұрмайтын аралға тап болдың. Онда кіммен өмір сүргің келеді?

- Сен сыйлық ретінде қызықты лото алдың. Бүкіл отбасы ойнауға отырды, бірақ біреуі артық. Кім ойнамайды?

Көбінесе проективті сұрақтар нәтижелі болады (мысалы: "егер құстың орнына адам салынса, онда ол кім болар еді?", "Ағаң мен сенің арандағы жарыста кім жеңер еді?", "Анаң кімді өзімен бірге жүруге шақырады?" және т. б.).

Әрі қарай түсіндіру үшін алдын ала білу:

- зерттелетін баланың жасы;
- оның отбасының құрамы, бауырларының жасы;
- мүмкін болса, отбасында, балабақшада немесе мектепте баланың мінез-құлқы туралы ақпарат болуы керек.

Тест нәтижелерін түсіндіру

Алынған сурет, әдетте, баланың отбасы мүшелеріне деген көзқарасын, оларды қалай көретінін және отбасылық конфигурацияда қандай рөл атқаратынын көрсетеді.

Суреттің ерекшеліктеріне сүйене отырып, анықтауға болады:

1. Бейнелеу мәдениетінің даму дәрежесі, бала орналасқан бейнелеу іс-әрекетінің кезеңі. Суреттің қарабайырлығы немесе суреттердің айқындылығы мен экспрессивтілігі, сызықтардың әсемдігі, эмоционалды экспрессивтілік – бұл суреттерді ажыратуға болатын сипаттамалық белгілер.

2. Сурет салу кезіндегі баланың жағдайының ерекшеліктері. Күшті штрихтердің болуы, кішкентай өлшемдер көбінесе баланың қолайсыз физикалық жағдайын, шиеленіс дәрежесін, қысылуын және т.б. көрсетеді, ал

үлкен өлшемдер, қолдану-ашық түсті реңктерді қолдану көбінесе, керісінше: жақсы көңіл күй, босаңсу, шиеленіс пен шаршаудың болмауын білдіреді.

3. Отбасылық қатынастардың ерекшеліктері мен баланың отбасындағы эмоционалдық әл-ауқатын отбасы мүшелеріндегі жағымды эмоциялардың ауырлығымен, олардың жақындық дәрежесімен анықтауға болады (олар жақын жерде тұрады, қол ұстасып, бір нәрсе жасайды немесе парақ жазықтығында хаотикалық түрде бейнеленген, бір-бірінен алшақ орналасқан, жағымсыз эмоциялар қатты көрсетілген және т.б.).

Біз отбасылық қатынастардың ерекшеліктерін бағалауға болатын негізгі критерийлерді келтіреміз.

1. Суретте олардың отбасы мүшелерінің біреуінің болмауы:

А. Субъект тыйым салынған деп санайтын бұл адамға бейсаналық жағымсыз сезімдердің болуы: "Мен бұл адамды жақсы көруім керек, ал ол мені ренжітеді және бұл жаман, сондықтан мен оның суретін салмаймын".

Б. Бұл кейіпкермен эмоционалды байланыстың болмауы – ол субъектінің ішкі әлемінде жоқ сияқты.

2. Суретте сурет авторының өзі болмауы:

А. Жақын адамдармен қарым-қатынаста өзін-өзі көрсетудің қиындықтары: "Мені мұнда байқамайды", "Маған мұнда өз орнымды табу қиынға соғады";

Б. Жақындарына немқұрайлылық (қатыстылықтың болмауы): "Мен мұнда өз орнымды табуға тырыспаймын", "Маған мұнда бәрібір".

3. Парақ кеңістігі – бұл өмір сүру кеңістігінің аналогы. Нақты өмірдегідей, парақ жазықтығында әр адам бейсаналық түрде өзіне және өз қызметінің өнімдеріне лайықты деп санайтындай көп орын алуға тырысады. Басқаша айтқанда, егер оның өзін-өзі бағалауы төмен болса, онда ол нақты әлемде аз орын алады және қағазға сурет салу оның аз ғана бөлігін алады. Керісінше, адамдар сенімді, жақсы бейімделген, еркін, кең көлемде сурет салады және бүкіл парақты ала алады.

4. Суреттің парақтағы орны. Егер парақтың төменгі жағында кішкентай фигуралар тобы бейнеленген болса, бұл өзін-өзі бағалаудың төмен деңгейімен үйлесуін көрсетеді: "Мен өмірде көп нәрседен онсыз да бас тарттым, бірақ мен тіпті аз нәрсеге қол созсам да, жетістікке жете алмаймын". Егер кішкентай сурет парақтың жоғарғы жағына қойылса және парақтың төменгі бөлігі бос болса, бұл өзін-өзі бағалаудың төмендігі талаптардың жоғары деңгейімен үйлесетінін көрсетеді: "Мен өмірде көп нәрсені қалаймын, бірақ менде көп нәрсені болмай жатыр".

5. Суретте бейнеленген жансыз заттар отбасының ерекше сүйіспеншілігінің объектісі болып табылады және көбінесе оның мүшелерін алмастырады.

6. Бейнеленген кейіпкердің немесе заттың өлшемі оның бала үшін субъективті мағынасын білдіреді және белгілі бір уақытта сол кейіпкермен немесе затпен қарым-қатынас оның жан дүниесінде қандай орын алатынын көрсетеді. Өлшем маңыздылықты, қорқыныш пен құрметті білдіру үшін қолданылады.

7. Бастың суреті. Автор кімнің басын ең үлкен етіп салды, сол отбасының ең "ақылды" мүшесі болып саналады.

8. Ауыздың суреті. Үлкен және /немесе штрихталған ауыз – агрессияның, шабуылдың символы. Егер адамның аузы жоқ болса немесе нүктемен бейнеленген болса, онда ол өз пікірін айтуға және басқаларға әсер етуге құқылы емес.

9. Қолдың суреті. Кейіпкер неғұрлым күшті болса, соғұрлым оның қолдары үлкен болады. 6 жастан асқан балаларда қолдың болмауы-ұялшақтық, пассивтілік, ЗПР көрсеткіші. Жасырын қолдар кінәні білдіреді. Қолдың шамадан тыс мөлшері, қолдар мен саусақтардың бөлінуі – агрессияға бейімділікті көрсетеді.

10. Сыртқы кейіпкердің бейнесі. Суреттегі отбасына ресми түрде жатпайтын кейіпкердің бейнесі (мысалы, туысқан отбасы мүшесі, отбасы досы және т.б.) осы кейіпкерге қатысты қанағаттандырылмаған қажеттіліктер туралы айтады. Субъект бұл тілектерді өзінің фантазиясында, осы адаммен қиялдағы қарым-қатынаста жүзеге асырады. Дәл осы тенденцияны ойдан шығарылған (мысалы, ертегі) кейіпкердің болуы көрсетеді.

11. Өзін басқа адамға қарама-қарсы парақ кеңістігінде орналастыру онымен жақсы (жақын) қарым-қатынас туралы айтады.

12. Тік иерархия принципіне сәйкес, автордың пікірінше, отбасында ең үлкен күшке ие адамдар суретте ең жоғары орналасқан (бірақ ол ең кішкентай болуы мүмкін). Бәрінен төмен – отбасындағы күші аз адам.

13. Кейіпкерлер арасындағы қашықтық (сызықтық қашықтық) психологиялық қашықтыққа байланысты. Психологиялық тұрғыдан субъектіге кім жақын болса, ол кеңістікте өзіне жақынырақ бейнелейді. Бұл басқа кейіпкерлерге де қатысты: бұл адам оны бір-біріне жақын деп қабылдайды, ол оларды бір-бірінің қасына салады.

14. Бір-бірімен тікелей байланыста болатын кейіпкерлер бірдей тығыз психологиялық байланыста болады. Жанаспайтын кейіпкерлер мұндай байланысқа ие емес.

15. Субъектіні ең көп алаңдататын кейіпкер немесе зат күшейтілген қысыммен немесе қатты штрихталған түрде бейнеленген немесе оның контуры бірнеше рет дөңгелектенеді. Бірақ кейбір жағдайларда оны өте жұқа, дірілдеген сызықпен сызуға болады. Автор оны бейнелеуге батылы бармайды.

16. Үлкен, кеңейтілген көздері бар кейіпкерлерді автор мазасыз, сабырсыз, құтқаруды қажет етеді деп қабылдайды. Көздері бар кейіпкерлер – "нүктелермен", "сілтілермен" жылауға ішкі тыйым салынған, яғни көмек сұраудан қорқады.

17. Аяқтың суреті. Аяқтың тіреу аймағы неғұрлым үлкен болса, кейіпкер жерге соғұрлым берік болады. Аяқтың болмауы, кішкентай, тұрақсыз аяқтар-сенімсіздіктің, тұрақсыздықтың, берік негіздің жоқтығының, негізгі қауіпсіздік сезімінің жоқтығының белгісі.

18. Шынайылық нүктесі. Егер суреттегі кейіпкерлер бір қатарда бейнеленген болса, аяқтың ең төменгі нүктесінде көлденең сызық салу керек.

Сонда шынайылыққа тек осы жолда тұрған адамдар ғана қолдау көрсетеді. Субъектінің пікірінше, "ауада ілулі тұрған" қалғандары өмірде тәуелсіз қолдауға ие емес.

Отбасының балалар суретінің симптомдық кешендері

Қолайлы отбасылық жағдай

- Барлық отбасы мүшелерінің жалпы қызметі
- Суреттегі адамдардың басым болуы
- Барлық отбасы мүшелерінің бейнесі
- Оқшауланған отбасы мүшелерінің болмауы
- Штрихтардың болмауы
- Жақсы сызық сапасы
- Өшпенділік көрсеткіштерінің болмауы
- Парақтағы адамдардың барабар таралуы

Баланың мазасыздығы

- Штрихтар
- Негіз сызығы көрсетілген
- Сызбаның үстіндегі сызық
- Күшті қысым сызығы
- Өшіру
- Егжей-тегжейге асыра назар аудару
- Заттардың басым болуы
- Қос немесе үзік сызықтар
- Жеке бөлшектердің астын сызу

Отбасындағы жанжал

- Фигуралар арасындағы кедергілер
- Жеке фигураларды өшіру
- Кейбір фигураларда дененің негізгі бөліктерінің болмауы
- Жеке фигураларды таңдау
- Жеке фигураларды оқшаулау
- Жеке фигуралардың жеткіліксіз мөлшері
- Арқасымен қарап тұрған отбасы мүшесі
- Суретте отбасы мүшесінің болмауы

Отбасылық жағдайда автордың өзін төмен сезінуі

- Суреттің авторы пропорционалды емес кішкентай
- Парақтың төменгі жағындағы пішіндердің орналасуы
- Авторды басқалардан оқшаулау
- Барлық фигуралар кішкентай
- Автордың басқалармен салыстырғанда қозғалмайтын фигурасы
- Автордың болмауы
- Автор арқасымен тұр

Отбасылық жағдаяттағы өшпенділік

- Фигураның агрессивті позициясы

- Бір фигура екінші парақта немесе парақтың екінші жағында
- Сызылған фигура
- Деформацияланған фигура
- Кері профиль
- Қолдар екі жаққа жайылған
- Пропорционалды емес үлкен қолдар

2.1.2. «ЖАҢБЫР АСТЫНДАҒЫ АДАМ» ПРОЕКТИВТІ ӘДІСТЕМЕСІ

Бұл тест адамның жеке ресурстарын, қорғаныс механизмдерінің ерекшеліктерін, қолайсыз жағдайларды жеңу қабілетін және бейімделу мүмкіндіктерін диагностикалауға бағытталған.

Бұл тест 9-12 жастағы балаларға да, ересектерге де жарамды. Оны тестіленуші ақ пен қара (қара қарындашпен) немесе түрлі-түсті (мысалы, түрлі-түсті қарындаштармен) нұсқада орындауға таңдау жасай алады.

НҰСҚАУЛЫҚ

Тесті орындау үшін екі парақты тігінен орналастырады, қара қарындаш (немесе түрлі-түсті қарындаштар) пен өшіргіш қажет болады. Тестіленушіден осы парақтарға екі сурет салуын сұраңыз. Бірінші суретте адамның бейнесі, ал екіншісінде – жаңбыр астындағы адам болуы керек.

Тапсырма рет-ретімен орындалады: алдымен адам бейнесін, содан кейін жаңбыр астындағы адамды салу ұсынылады. Бұл кезде суреттер бір сюжетті қамтуы немесе олар мүлде байланыспауы мүмкін екені түсіндіріледі.

СУРЕТТІҢ ИНТЕРПРЕТАЦИЯСЫ

Бірінші сурет адамның өзін қалыпты жағдайда қалай қабылдайтынын көрсетеді, ал екінші сурет – қолайсыз жағдайда өзін қалай ұстайтынын көрсетеді.

Психомоторлық тонус көрсеткіші

Қарындашты басу қарқындылығы:

Әлсіз басымдық – пассивтілік, депрессия.

Күшті басымдық – импульсивтілік.

Өте күшті басымдық – гиперактивтілік, кейде агрессивтілік.

Сызықтардың ерекшеліктері

Жеңіл сызықтар – энергияның жетіспеуі, қысылу.

Қатты сызықтар – агрессивтілік, билікке ұмтылу, табандылық, мазасыздық.

Теңсіз басымдылық – импульсивтілік, тұрақсыздық, алаңдаушылық.

Адамның контурын бейнелеу сызықтарының спаттамасы

Контурдың үзілуі – қақтығыстың белгісі.

Тұтас сызықтар – оқшаулану.

Көптеген өткір бұрыштар – агрессивтілік, бейімделудің төмендігі.

Қосарлы сызықтар – алаңдаушылық, қорқыныш, күдік.

Штрихтау – мазасыздық аймағы.

Суреттің орналасуы

1. Егер сурет парақтың жоғарғы бөлігінде орналасса, бұл адамның өзін-өзі жоғары бағалауын, қоғамдағы орнына қанағаттанбауын және мойындасын деген қажеттілігін білдіруі мүмкін.

2. Егер жоғарғы бөлікте өте кішкентай адам фигурасы салынса, бұл тестіленушінің өзін мойындалмаған данышпан ретінде қабылдайтынын көрсетеді.

3. Суреттің төменгі бөлігінде орналасуы адамның өзін-өзі төмен бағалауына, күйзелісіне, қорқыныштарына, сенімсіздігіне және қоғамдағы өз орнына деген қызығушылықтың болмауын нұсқайды.

4. Егер сурет көбіне парақтың сол жағында орналасса, бұл адамның өткен тәжірибеге сүйенетінін, пассивті екенін білдіреді.

5. Егер сурет парақтың оң жағында көбірек орналастырылса, бұл адамның белсенді, энергиясы мол, болашаққа бағытталған адам екенін көрсетеді.

АДАМ

Дене қалпы, ракурс

Егер адам солға бұрылып тұрса – назары өзіне, ойларына, өткендегі уайымдарына бағытталған.

Егер адам оңға бұрылып тұрса – сурет авторы болашаққа ұмтылған, белсенді.

Егер адам ары қарап бейнеленсе – тұйықтықтың, қақтығыстықтың немесе негативизмнің белгісі.

Егер адам жүріп немесе жүтіріп бара жатса – шығармашылыққа бейімділік, кейде біреуден немесе бірдеңеден қашу ниеті.

Егер адам тұрақтылығы әлсіз қалыпта тұрса – ішкі шиеленіс, тірек пен тепе-теңдіктің жоқтығы.

Егер адам жатса немесе отырса – пассивтілік.

Егер басы профильде, ал денесі анфаста бейнеленсе – алаңдаушылық, кейде қарым-қатынасқа қажеттілік.

Егер адам қандай да бір жұмыс істеп жатса – жоғары белсенділік.

Егер фигура таяқшалармен салынса – негативизм, тестілеуге қарсылық.

Бас

Өлшеміне сай емес үлкен бас – интеллектің жоғары маңыздылығы.

Кішкентай бас – интеллекттің төмен маңыздылығы.

Басы жоқ – гиперактивтілік, импульсивтілік.

Көздер

Көздері толық салынбаған (қарашығы, кірпігі жоқ) – астения, импульсивтілік, кейде қорқыныш.

Қанық боялған, кірпіктері бар көздер – демонстративтілік.

Көздердің болмауы – гиперактивтілік, жоғары импульсивтілік.

Мұрын

Құс мұрын – менсінбеушілік, ирония.

Өте үлкен мұрын – өз келбетіне қанағаттанбау.

Танау тесіктері үлкен мұрын – агрессия.

Ауыз

Аузы жоқ немесе өте кішкентай – астения, негативизм.

Аузы төмен салбыраған – пассивтілік.

Ауыздың қисайып тұруы – негативизм, кейде тестке теріс көзқарас.

Өте үлкен, қалың қоршалған еріндер – сексуалдық сфераның маңыздылығы.

Айқын салынған тістері бар ауыз – агрессия.

Құлақтар

Өте үлкен құлақтар – күдікшілдік.

Кішкентай құлақтар – сынды естімеу, қабылдамауға ұмтылу.

Шаш

Қою сызықтармен боялған шаш үлгісі – мазасыздық.

Шашы мен шаш үлгісінің ұқыпты салынуы – демонстративтілік.

Фигура

Дене бітімі өте толық – кейбір жағдайларда өз келбетіне қанағаттанбау.

Дене бітімі ұзын, арық – астения (энергияның аздығы, әлсіздік).

Ұсқынсыз фигура – негативизм, импульсивтілік.

Жалаңаш немесе киімінен көрініп тұрған дене – сексуалдық салаға ерекше қызығушылық.

Желден бүгіліп тұрған фигура – махаббат пен қамқорлыққа қажеттілік.

Жаралар мен тыртықтары бар фигура – невротикалық күй.

Татуировкасы бар фигура – негативизм.

Қолдар

Қолдары жоқ – импульсивтілік, қарым-қатынас бұзылуы.

Қолдары денеге жақын орналасқан – қысым.

Қолдары артында, кеудесінде айқасқан, қалтада, белде орналасқан – қарым-қатынасқа қарсы болу, кейде дұшпандық.

Қолдар екі жақта ашық – тілдесуге ашық қабілеттілігі.

Ұзын және бұлшық етті қолдар – физикалық күшке, батылдыққа ұмтылу.

Өте қысқа қолдар – ұмтылыстардың болмауы, өзін-өзі жеткіліксіз сезіну.

Қолдардың саусақтары жоқ немесе қысқа салынған – қарым-қатынастың жетіспеушілігі.

Өте үлкен саусақтар – қарым-қатынас қажеттілігі.

Қолдың саусақтары қара – конфликтілік.

Үлкен жұдырық, өсіп кеткен тырнақтар – агрессия.

Үлкен сұқ саусақтар – дөрекілік, агрессия.

Аяқтар

Аяқтары талтайған – қарым-қатынас қажеттілігі.

Аяқтың табандары жоқ – пассивтілік. Аяқтың табандары өте кішкентай – әлеуметтік қарым-қатынастарда бейімділік жетіспеушілігі.

Аяқтың табандары үлкен – қорғанысқа қажеттілік.

Жанбырдан қорғану құралдары

Қолшатыр, бас киім, пальто және т.б. – бұл қорғаныс механизмдерінің символдары, қиындықтармен күресудің тәсілдері.

Өте үлкен қолшатыр – қиын жағдайда беделді адамдардан қолдау алу қалауы.

Бас киім, қолшатыр және басқа қорғаныс құралдарының жоқтығы – жағымсыз бейімделу.

Бас киімнің болуы – жоғары тұлғалардан қорғану қажеттілігі.

Фигураның профилде немесе ары қарап бейнеленуі – тестіленуші шындықтан алыстап кетуге тырысады (осылайша өзін қорғау байқалады). Бұл, тиісінше, тестілеушінің басқа адамдармен байланыс орнатуда қиындықтар бар екендігін білдіреді.

Айнала қоршаған орта, фон

Жаңбыр

Жаңбырдың суретте бейнеленген сызықтары арқылы автордың қоршаған ортаға деген қатынасын анықтауға болады.

Тең сызылған, бірдей, бір бағыттағы сызықтар қоршаған ортаның теңдестірілгендігін білдіреді.

Бұзылған сызықтар – қоршаған орта алаңдатады, тұрақсыз.

Тік сызықтар табандылық, шешім жасауға бейімділікті білдіреді. Қысқа, үзілген сызықтар барлық алаңда және қорғаныс құралдарының жоқтығы алаңдаушылықты және қоршаған ортаны дұшпан ретінде қабылдауды көрсетеді.

Шалшық, балшық

Шешілмеген мәселелерді, алаңдаушылық жағдайының салдарларын, «жаңбырдан» кейін қалатын сезімдерді бейнелейді.

Егер шалшық сол жақта болса, адам өткен мәселелерге басымдылық береді.

Егер оң жақта болса – болашақтағы мәселелерді болжайды.

Егер адам шалшықта тұрса, бұл қанағаттанбау, бағдарды жоғалтуды білдіруі мүмкін.

Бұлттар

Қалың, қап-қара және аспаннан төнген бұлттар адамның қиындықтарды алдын ала күтетінін білдіреді.

Найзағай

Найзағай жаңалықты, даму циклі мен адамның өміріндегі драмалық өзгерістердің бастамасын бейнелейді.

Кемпірқосақ

Көп жағдайда найзағайдан кейін пайда болады, күннің шығуын болжайды, мүмкін болмайтын нәрсені арман етіп, жетілдіруге деген ұмтылыс символы.

Киімдер

Детальмен салынған киімдер (қалта, бас киім, туфли, әшекейлер, әшекейлеу және т.б.) – демонстративтілік.

Көптеген түймелер – қаталдық, кейде жабық болу.

Суретте бейнеленген басқа қосымша бөлшектер мен заттар (шам, күн және т.б.) әдетте сурет авторы үшін маңызды адамдарды білдіреді.

Егер кейіпкер көп киім киінген болса, бұл адамның көмекке мұқтаж екенін білдіреді; егер адам бейнеленген суретте шешінген болса (немесе денесі тек

аздаған киімдермен жабылған болса), бұл адамның импульсивті, белгілі бір жағдайларда мінез-құлық стереотиптерін қабылдамайтынын көрсетеді.

Балалықты, еркеше ойын сәтін бейнелейтін суреттер мақұлдау қажеттілігін білдіреді. Карикатуралар өз адресіне баға беру пікірлерінен аулақ болу, өзін толық сезінбеу, дұшпандықты көрсетеді.

2.1.3. «БОЛМАҒАН ЖАНУАР» ӘДІСТЕМЕСІ

Мақсаты: тұлғаның эмоционалды ерекшеліктерін, агрессивтілігін, қарым-қатынас саласын диагностикалау.

Жас диапазоны Әдістеме мектепке дейінгі ересек жастан бастап қолданылады.

Әдістеменің жалпы сипаттамасы

Зерттеу әдісі психомоторлық байланыс теориясына негізделген. Психиканың жай-күйін тіркеу үшін моториканы зерттеу қолданылады (атап айтқанда, қозғалыстың графикалық ізі, сурет түрінде бекітілген доминантты оң қолдың моторикасы). И.М. Сеченовтың айтуынша, «психикада пайда болатын кез-келген идея, осы идеямен байланысты кез-келген тенденция қозғалыспен аяқталады» (сөзбе-сөз айтқанда - "Кез-келген ой қозғалыспен аяқталады").

Егер қандай да бір себептермен нақты қозғалыс жүзеге асырылмаса, онда тиісті бұлшықет топтарында жауап қозғалысын жүзеге асыру үшін қажетті энергияның белгілі бір кернеуі жинақталады (ой-ұсыну үшін). Мәселен, мысалы, қорқыныш тудыратын бейнелер мен ойлар аяқ бұлшықеттерінің топтарында және қол бұлшықеттерінде шиеленісті ынталандырады, бұл қорқынышқа қашу немесе қолдың көмегімен қорғану арқылы жауап беру кезінде қажет болады – соққы, жасыру.

Қозғалыс тенденциясы кеңістіктегі бағытқа ие: Алып тастау, жақындау, еңкейту, түзету, көтеру, құлау. Сурет салу кезінде қағаз парағы (немесе сурет кенептері) кеңістіктің моделі болып табылады және бұлшықет жағдайынан басқа, кеңістікке деген қатынасты, яғни пайда болатын тенденцияны бекітеді. Кеңістік, өз кезегінде, тәжірибенің эмоционалды түсімен және уақыт кезеңімен байланысты: қазіргі, өткен, болашақ. Бұл сонымен қатар психиканың тиімділігімен немесе идеалды - ақыл-ой жоспарымен байланысты. Субъектінің артында және сол жағында орналасқан кеңістік өткен кезеңмен және әрекетсіздікпен байланысты (ой-ұсыну, жоспарлау және оны жүзеге асыру арасында белсенді байланыстың болмауы). Оң жағы, алдыңғы және жоғарғы жағындағы кеңістік болашақ кезеңмен және тиімділікпен байланысты.

Парақта (кеңістік моделі) сол жағы мен төменгі жағы теріс боялған және депрессиялық эмоциялармен, сенімсіздікпен және пассивтілікпен байланысты. Оң жағы (доминантты оң қолға сәйкес келеді) - жағымды түсті эмоциялармен, энергиямен, белсенділікпен, іс-әрекеттің нақтылығымен. Психомоторлық байланыстың және кеңістікке қатынасының жалпы заңдылықтарынан басқа, тест материалын түсіндіру кезінде символдар мен символдық геометриялық элементтер мен фигуралармен жұмыс істеудің теориялық нормалары қолданылады.

Өзінің табиғаты бойынша "Болмаған жануар" сынағы проективтілер қатарына жатады. Статистикалық тексеру немесе стандарттау үшін талдау нәтижесі сипаттама түрінде ұсынылуы мүмкін. Құрамы бойынша бұл тест индикативті зерттеудің жалғыз әдісі ретінде әдетте қолданылмайды және батареялық зерттеу құралы ретінде басқа әдістермен біріктіруді қажет етеді.

Тестілеуге арналған материал: А4 қағаз парағы (немесе өлшемі форматына жақын); түрлі-түсті қарындаштар.

Нұсқаулық. Қағаз парағын толығымен пайдалану ұсынылады (және екіге бүгілмейді), оны субъектінің қолына беріңіз (ол қай жазықтықта сурет салуды таңдауы үшін) және оған ешқандай жазулар жасамаңыз. Тапсырмаға түсініктеме: "болмаған жануарды немесе табиғатта жоқ кез келген басқа тіршілік иесін ойлап тауып, сызыңыз. Бұл жаратылыс ертегідегі немесе мультфильмдегі кейіпкер болмауы керек, оны өзіңіз ойлап табуыңыз керек. Ол үшін жоқ есімді ойлап табыңыз". Сурет салу аяқталғаннан кейін балаға сұрақтар қойылады:

- Бұл тіршілік иесі қайда тұрады (оның үйі қандай)?
- Ол немен қоректенеді?
- Ол кіммен тұрады (Отбасы, табын, жалғыз)?
- Ол қауіп төнген кезде өзін қалай ұстайды, мысалы, егер оған шабуыл жасалса?
- Оның жаулары кім?
- Оның достары кім (жерде тұратындардың бірі)?
- Оған толық бақыт үшін не қажет?

КӨРСЕТКІШТЕР ЖӘНЕ ТҮСІНДІРУ

Суреттегі ереже. Әдетте, сурет тігінен орналастырылған парақтың ортаңғы сызығында орналасқан. Қағаз парағы ақ немесе сәл кремді, жылтыр емес. Орташа жұмсақ қарындашты қолданыңыз; қаламмен және фломастермен сурет салуға болмайды. Суреттің парақтың жоғарғы шетіне жақын орналасуы (неғұрлым жақын болса, соғұрлым айқын болады) өзін-өзі жоғары бағалау, қоғамдағы өз жағдайына наразылық, басқалардың мойындауының жеткіліксіздігі, алға жылжу және тану талабы, өзін-өзі растау тенденциясы ретінде түсіндіріледі. Төменгі бөліктегі суреттің орны - бұл кері тенденция: өзіне деген сенімсіздік, өзін-өзі бағалаудың төмендігі, депрессия, шешімсіздік, қоғамдағы өз позициясына қызығушылық, тану, өзін-өзі растау тенденциясының болмауы.

Фигураның орталық семантикалық бөлігі (бас немесе оны алмастыратын бөлік). Басы оңға бұрылды - іс-әрекетке, тиімділікке тұрақты тенденция: ойластырылған, жоспарланған барлық дерлік жүзеге асырылады немесе, ең болмағанда, жүзеге асырыла бастайды (егер ол тіпті аяқталмаса). Субъект өз жоспарларын, бейімділігін жүзеге асыруға белсенді түрде көшеді.

Басы солға бұрылды - рефлексияға, ойлануға бейімділік. Бұл іс-әрекеттің адамы емес: жоспарлардың шамалы бөлігі ғана жүзеге асырылады немесе, ең болмағанда, іске асырыла бастайды. іске асырыла бастайды.

Көбінесе белсенді әрекеттен қорқу және шешімсіздік. (Нұсқа: әрекет тенденциясының болмауы немесе белсенділіктен қорқу-қосымша шешілуі

керек.) "Толық бет" ережесі, яғни басы суретшіге бағытталған (өзіне), эгоцентризм ретінде түсіндіріледі.

Мазасыздықтың жоғарылауы көбінесе сезім мүшелерінің шамадан тыс санынан көрінеді. Мазасыз адамның өзі ықтимал қауіптерге өте сезімтал, сондықтан оның жаратылыстарына жоғары сезімталдық береді. Басында сезім мүшелеріне сәйкес келетін бөлшектер бар - құлақ, ауыз, көз. "**Құлақ**" бөлшегінің мағынасы тікелей: ақпаратқа қызығушылық, басқалардың өздері туралы пікірінің маңыздылығы. Сонымен қатар, басқа көрсеткіштер мен олардың үйлесімі бойынша субъект оң бағаны алу үшін бірдеңе жасай ма, әлде басқалардың бағалауына тиісті эмоционалды реакциялар (қуаныш, мақтаныш, реніш, қайғы) шығара ма, оның мінез-құлқын өзгертпестен анықталады.

Ерін сызбасы болмаған кезде тілмен үйлескен **сәл ашық ауыз** көп сөйлеу белсенділігі (әңгімелесу), ерін сызумен үйлескенде - сезімталдық ретінде түсіндіріледі; кейде екеуі де бірге. Тіл мен ерні жоқ ашық ауыз, әсіресе сызылған, қауіп пен қорқыныштың, сенімсіздіктің пайда болуының жеңілдігі ретінде түсіндіріледі. Тістері бар ауыз - ауызша агрессия, көп жағдайда - қорғаныс (кеміреді, бұзақылық жасайды, айыптауға жауап ретінде шағымданады, ашуланады, дөрекі).

Балалар мен жасөспірімдерге дөңгелек пішінді сызылған ауыздың үлгісі тән (қорқыныш, мазасыздық).

Көзге ерекше мән беріледі. Бұл адамға тән қорқыныш тәжірибесінің символы: кемпірқосақтың өткір сызбасымен ерекшеленеді.

Кірпіктердің болуына немесе болмауына назар аударыңыз. Кірпіктер-истероидты-демонстрациялық мінез-құлық; ер адамдар үшін: әйелдік мінез ерекшеліктерін көрсететін көздің алмасы мен қарашығының суретін салу сирек кездеседі. Кірпіктер – сонымен қатар айналасындағылардың сыртқы сұлулығына және киіну тәсіліне таңдануға қызығушылық тудырады, бұған үлкен мән береді.

Бастың ұлғаюы (жалпы фигураға сәйкес) субъектінің өзіне және айналасындағыларға ұтымды бастаманы (мүмкін эрудицияны) бағалайтынын көрсетеді. Баста қосымша бөлшектер де бар: мысалы, мүйіздер - қорғаныс, агрессия. Басқа белгілермен - тырнақтармен, қылшықтармен, инелермен бірге анықтаңыз - бұл агрессияның сипаты: өздігінен немесе қорғаныс реакциясы. Фигураның тірек бөлігі (аяқтар, башпайлар - тұғыр). Бұл бөліктің бүкіл фигураның өлшемдеріне және пішініне қатысты беріктігі қарастырылады: а) шешім қабылдаудың негізділігі, парасаттылығы, ұтымдылығы, қорытынды жасау жолдары, пайымдауды қалыптастыру, маңызды ережелер мен маңызды ақпаратқа сүйену; б) пайымдаулардың үстірттігі, қорытындылардағы жеңілдік және пайымдаулардың негізсіздігі, кейде шешім қабылдаудың импульсивтілігі (әсіресе аяқтың жоқтығы немесе жоқтың қасы).

Аяқтардың денеге қосылу сипатына назар аудару керек: Байланыс дәл, мұқият немесе абайсызда, әлсіз жалғанған немесе мүлдем қосылмаған - бұл олардың ойларын, тұжырымдарын, шешімдерін бақылау сипаты. Аяқтардың, башпайлардың, тірек бөлігінің кез-келген элементтерінің пішінінің бір түрі мен бір бағыты - шешім қабылдаудағы пайымдаулар мен көзқарастардың сәйкестігі,

олардың стандарттылығы, қарапайымдылығы. Бұл бөлшектердің формасы мен позициясындағы әртүрлілік - көзқарастар мен пайымдаулардың бірегейлігі, тәуелсіздік және аналитикалық емес; кейде тіпті шығармашылық принцип (сәйкесінше форманың ерекше ерекшеліктері) немесе келіспеушілік (патологияға жақын). Фигура деңгейінен жоғары көтерілетін бөліктер функционалды немесе безендірулі болуы мүмкін: қанаттар, қосымша аяқтар, қабық, карамалауыш, қауырсындар, садақтар, гүлді – функционалды бөлшектер - адам қызметінің әртүрлі салаларын қамту энергиясы, өзіне деген сенімділік, "өзін-өзі тарату" айналасындағылардың ұқыпсыз және түсініксіз қысымымен, қызығушылығымен, айналасындағылардың мүмкіндігінше көп істеріне қатысуға деген ұмтылысымен, күн астында өз орнын жеңіп алуымен, өз қызметіне деген құштарлығымен, батылдығымен. Безендірілген бөлшектер- демонстрация, басқалардың назарын аударуға бейімділік, әдептілік (мысалы, жылқы немесе оның тауыс қауырсындарына ұқсастығы). Құйрықтары. Олар өздерінің іс-әрекеттеріне, шешімдеріне, тұжырымдарына, ауызша өнімдеріне деген көзқарастарын білдіреді. Оңға бұрылған құйрықтары - олардың әрекеттері мен мінез-құлқына қатысты. Солға - өз ойларына, шешімдеріне; жіберіп алған мүмкіндіктерге, өз шешімсіздігіне көзқарас. Бұл қатынастың оң немесе теріс бояуы құйрықтардың жоғары бағытымен (сенімді, жағымды, көңілді) немесе төмен қарай құлау қозғалысымен (өз-өзіне наразылық, өз-өзіне күмәндану, жасаған, айтқан, өкінген және т.б.) көрінеді. Бірнеше, кейде қайталанатын, сілтемелерден тұратын құйрықтарға, әсіресе ұзын және кейде тармақталған құйрықтарға назар аударыңыз. Фигураның контурлары. Жоталардың болуы немесе болмауы (қалқандар, қабықтар, инелер түрі), контур сызығының сызылуы және күңгірттенуі бойынша талданады. Бұл басқалардан қорғаныс, агрессивті - егер ол өткір бұрыштарда жасалса; қорқыныш пен үреймен - егер контур сызығының күңгірттенуі, "ластануы" болса; қорқынышпен, күдікпен - егер қалқандар, "тосқауылдар" қойылса, сызық екі еселенген.

Мұндай қорғаныстың бағыты - кеңістіктік орналасуына сәйкес: фигураның жоғарғы контуры - жоғары тұрған адамдарға қарсы, тыйым салу, шектеу қою, мәжбүрлеу мүмкіндігі бар адамдарға қарсы, яғни үлкендерге, ата-аналарға, мұғалімдерге, бастықтарға, басшыларға қарсы; - төменгі контур-мазаққа қарсы қорғаныс, танылмау, төменгі бағыныштыларда, кішілерде беделдің болмауы, сотталудан қорқу; бүйірлік контурлар - сараланбаған қорқыныш және кез-келген тәртіпте және әртүрлі жағдайларда өзін-өзі қорғауға дайын болу; - дәл солай - "қорғау" элементтері, контур бойымен емес, контурдың ішінде, жануардың корпусында орналасқан. Оң жақта - іс-әрекет процесінде көбірек (нақты). Сол жақта - өз пікірлерін, сенімдерін, талғамдарын көбірек қорғау.

Сызықтардың сипаты:

Сурет сызықтарының сипаты - мазасыздық немесе мазасыздық күйі анықталатын ең маңызды критерий. Егер сурет салу үшін бір сызық емес, көптеген кішкентай, қысқа нүктелерден тұратын сызық қолданылса, онда мазасыздықтың жоғары деңгейі туралы айтуға болады. Бірнеше айналым бұл да алаңдаушылық тудырады - субъект оның жақсы сурет салғанына сенімді емес

және түзетуге тырысады. Бұл сондай-ақ ол тыныштала алмайтын және үнемі айналып өтетін обсессивті жағдай болуы мүмкін. Әлсіз қысым немесе өрмекті, әрең көрінетін сызық - болмаса өте шаршаған, астеникалық, шаршаған адам және бұл бір. Немесе бұл жабылудың көрінісі болуы мүмкін - ол жануарының тым аз көрінуін қалайды. Бұл сондай - ақ өзінің "меніне" деген сенімсіздік және бұл жануардың әлсіз сызығында көрінеді - ол өзінің қандай екенін нақты білмейді және тұманда қалқып жүреді. Яғни, ол ауру болуы мүмкін, өзінің "Меніне" сенімсіз және жабық.

Контурдың тұтастығы - егер контур өте жақсы сызылған болса және бұл адамның ішкі кеңістігін қорғайтынын білдіреді. Егер жануардың контурындағы үзілістер болса, онда кейбір аспектілерде бірігу, сыртқы және ішкі араласу немесе шекаралардың бұзылуы бар деп болжанады - адам қоршаған ортаның әсеріне өте тәуелді болуы мүмкін немесе адам қоғаммен толығымен араласады және өзін-өзі сезінбейді. Егер "түкті" болса, онда біз сыртқы және ішкі шекаралар жоқ екенін түсінеміз.

Парақтың артқы жағында да көрінетін күрт қысылған сызықтарға назар аудару керек (қолдың бұлшық еттерінің конвульсиялық, жоғары тонусы) - өткір мазасыздық. Сондай-ақ, қандай бөлшек, қандай таңба осылай жасалғанына назар аударыңыз (яғни, дабыл немен байланысты). Штрихтердің, бояудың болуы: суреттің жеке элементін орындаудағы субъективті қиындықтың көрсеткіші. Тақырыптық тұрғыдан жануарлар қауіп төнетін, қауіп төндіретін, бейтарап болып бөлінеді (Арыстан, бегемот, қасқыр немесе құс, ұлулар, құмырсқалар немесе тиіндер, иттер, мысықтар). Бұл өз адамына және өзінің "меніне" деген көзқарас, әлемдегі өз позициясы туралы түсінік, маңыздылығы бойынша өзін-өзі анықтау сияқты (қоян, жәндік, піл, ит және т.б.). Бұл жағдайда салынатын жануар - суретшінің өкілі. Агрессивтілік дәрежесі суреттегі бұрыштардың санымен, орналасуымен және сипатымен көрінеді. Бұл тұрғыда агрессияның тікелей белгілері - тырнақтар, тістер, тұмсықтар әсіресе маңызды. Шеңбердің фигурасы (әсіресе ештеңемен толтырылмаған) жасырындық тенденциясын, тұйықталуын, ішкі әлемінің жабылуын, айналасындағыларға өзі туралы ақпарат бергісі келмеуін, сайып келгенде, тестілеуден өтуге құлықсыздықты білдіреді. Мұндай сызбалар, әдетте, талдау үшін өте шектеулі мәліметтер береді. Механикалық бөлшектерді "жануардың" денесіне монтаждау жағдайларына назар аударыңыз - жануарды тұғырға, трактор немесе танк шынжыр табандарына, штативке қою; винттің, бұранданың басына бекіту; электролампаның көзіне, жануардың денесі мен аяқ-қолына - тұтқаларды, кілттер мен антенналарды орнату. Бұл шизофрениямен және терең шизоидтармен ауыратын науқастарда жиі кездеседі.

АГРЕССИВТІЛІКТІҢ ТӨМЕН ДЕҢГЕЙІ

Агрессивтілік тенденцияларының жоқтығының көрсеткіші-негізгі суретте агрессивті символизмнің (шабуыл құралдарының) болмауы.

АГРЕССИВТІЛІКТІҢ ЖОҒАРЫЛАУЫ

Болмаған жануардың үлгісіндегі агрессивтіліктің жоғарылауының ең көп таралған белгілерінің бірі - олар бейнелегеніне қарамастан (мүйіздер, құлақтар, қармауыштар, қысқаштар) өткір проекциялар мен өсінділердің болуы.

АУЫЗША АГРЕССИЯҒА БЕЙІМДІЛІК.

Болмаған жануардың суретінде адамның суреті сияқты ауызша агрессияға бейімділік тістердің астын сызу арқылы көрінеді. Көбінесе тістер ауыздың шамадан тыс мөлшерімен біріктіріледі.

АГРЕССИЯДАН ҚОРҚУ ЖӘНЕ ҚОРҒАНЫС АГРЕССИЯСЫ

Өзінің агрессивтілік деңгейінен басқа, болмаған жануардың суретінде басқалардың ықтимал агрессиясына қатынасы көрінеді. Шабуылдан қорқу ойлап тапқан жануарды қорғауға деген ұмтылысқа әкеледі. Қорғаныс ретінде қабық бейнеленуі мүмкін. Кірпі немесе тікенек тәрізді инелердің бейнесі өте кең таралған. Агрессиядан қорқу өте үлкен қолдармен (қарым-қатынасқа деген жоғары қанағаттандырылмаған қажеттілік), бос көздермен кең таралған қолдарда көрінеді. Агрессиядан қорқу жануардың алып мөлшерін сипаттаумен және одан да үлкен болуға деген ұмтылыспен сипатталады. Сезімталдықты арттыруға деген ұмтылыс - мазасыздықтың, қорқыныштың тән белгісі. Қорғаныс агрессиясы әрдайым зиянсыз бола бермейді. Ол мінез-құлық деңгейінде белсенді түрде көрінетін жағдайлар жиі кездеседі. Адамның өзі оны қорғаныс ретінде қабылдағанына қарамастан, шындығында ол озық болуы мүмкін: шабуылды күту (мүмкін ешқандай себепсіз), адам алдымен алдын-ала шабуыл жасауға асығады.

НЕВРОТИКАЛЫҚ АГРЕССИЯ

Невротикалық агрессия, қорғаныс агрессиясы сияқты, қолайсыз сыртқы жағдайға жауап береді. Алайда, бұл қорғаныс агрессиясына қарағанда едәуір жалпыланған реакция: ол тікелей ықтимал қауіп көзіне емес, бүкіл ортаға бағытталған. Мұндай жағдайларда адам өзінің сәтсіздіктеріне байланысты бүкіл әлемге ашуланады деп айтылады. "Болмаған жануар" сынағындағы невротикалық агрессияның белгісі - невротикалық және агрессивті көріністердің үйлесімі.

Күшті қысыммен көлеңкелеу жоғары мазасыздық пен эмоционалды шиеленісті көрсетеді. Штрихтеудің ерекше ұқыптылығы адамның қаттылық деңгейі жоғары екенін көрсетеді. Мұқият сызылған контур-бақылаудың жоғары деңгейінің дәлелі. Ұзын мойынның бейнесі де жақсы бақылаудың көрсеткіші болып саналады. Сондықтан невротикалық симптомдар адамның мінез-құлқында ерекше байқалмауы керек, өйткені сыртқы көріністер деңгейінде ол өзін-өзі бақылаудың жоғарылауына байланысты тежеледі. Көрсеткіштер әдетте невротикалық болып табылады тақырып: эмоционалды жағымсыз өмір сүру орны - батпақ (сонымен қатар жануардың балшықта, балдырда өмір сүретіндігі түсіндіріледі). Жағымсыз тамақ - құрттар туралы айту (шырыштармен, қоқыстармен және т.б. тамақтану да осылай түсіндіріледі).

Сонымен, невротикалық жағдайға тән қорқыныштың белгілі бір түрлері - невротикалық қорқыныш. Оларға, атап айтқанда, ұсақ жануарлардан қорқу (жәндіктер, тышқандар және т.б.) және жыландардан қорқу жатады. Мұндай қорқыныштың болуы жануар неден қорқады немесе оның жауларын сипаттағанда пайда болуы мүмкін. Мысалы, егер бүкіл сурет біркелкі сұр реңкпен боялған болса және суреттің жеке бөліктері жойылып, қайта жасалса, онда бұл жоғары мазасыздықтың белгілері. Ықтимал қауіптен қорғануға деген

ұмтылыс бар (денеде және құйрықта тікенектер). Көз пішінінің өрескел бұрмалануы невротизация көрсеткіштерінің бірі болып табылады. Жәбірленушілердің қанын сору сияқты тамақтану әдісінің сипаттамасы невротикалық агрессияға бейім адамдарда жиі кездеседі.

2.1.4. ҮМІТСІЗДІК ШКАЛАСЫ, АВТОРЫ ААРОН ТЕМКИН БЕК

Аарон Темкин Бек – американдық психотерапевт, Пенсильвания университетінің психиатрия профессоры, депрессияны емдеудің әйгілі маманы.

Нұсқаулық: төменде сіздің болашағыңыз туралы 20 мәлімдеме берілген. Әрқайсысын мұқият оқып шығыңыз және қазіргі кездегі сезімдеріңізді дәл көрсететін бір сенімді мәлімдемені белгілеңіз.

Егер сіз мәлімдемемен келіссеңіз, ДҰРЫС сөзін белгілеңіз, келіспесеңіз, ДҰРЫС ЕМЕС сөзін белгілеңіз.

Мәлімдемелердің арасында ДҰРЫС немесе ДҰРЫС ЕМЕС дегені жоқ. Барлық мәлімдемелер үшін ДҰРЫС немесе ДҰРЫС ЕМЕС дегенді сызыңыз. Бір мәлімдемеге көп уақыт жұмсамаңыз.

01	Дұрыс	Дұрыс емес	Мен болашақты үмітпен және ынтамен күтемін
02	Дұрыс	Дұрыс емес	Маған бас тартатын кез келді, өйткені мен ештеңені жақсы жаққа өзгерте алмаймын
03	Дұрыс	Дұрыс емес	Жағдай нашар болған кезде, маған әрқашан осылай болмайды деген ой көмектеседі
04	Дұрыс	Дұрыс емес	10 жылдан кейін менің өмірім қандай болатынын елестете алмаймын
05	Дұрыс	Дұрыс емес	Менде ең көп жасағым келетін істерді аяқтауға жеткілікті уақыт бар
06	Дұрыс	Дұрыс емес	Болашақта мен өзіме ұнайтын нәрседе жетістікке жетемін деп үміттенемін
07	Дұрыс	Дұрыс емес	Болашақ маған бұлыңғыр көрінеді
08	Дұрыс	Дұрыс емес	Мен қарапайым адамнан гөрі өмірде жақсы нәрсе аламын деп үміттенемін
09	Дұрыс	Дұрыс емес	Менде олқылықтар жоқ және олардың болашақта болатынына сенуге ешқандай себеп жоқ
10	Дұрыс	Дұрыс емес	Менің өткен тәжірибем мені болашаққа жақсы дайындады
11	Дұрыс	Дұрыс емес	Мен алда не көріп тұрғаным – қуаныштан гөрі қиыншылық

12	Дұрыс	Дұрыс емес	Мен шынымен қалаған нәрсеге қол жеткіземін деп үміттенбеймін
13	Дұрыс	Дұрыс емес	Болашаққа көз жүгіртсем, мен қазіргіден бақытты боламын деп үміттенемін
14	Дұрыс	Дұрыс емес	Заттар мен қалағандай болмайды
15	Дұрыс	Дұрыс емес	Мен өз болашағыма қатты сенемін
16	Дұрыс	Дұрыс емес	Мен ешқашан қалағанымға жете алмаймын, сондықтан ештеңені қалау ақымақтық
17	Дұрыс	Дұрыс емес	Болашақта нақты қанағат алуым екіталай
18	Дұрыс	Дұрыс емес	Болашақ маған түсініксіз және белгісіз болып көрінеді
19	Дұрыс	Дұрыс емес	Болашақта мені жаман күндерден гөрі жақсы күндер күтеді
20	Дұрыс	Дұрыс емес	Мен қалаған нәрсені алуға тырысудың пайдасы жоқ, өйткені мен оған жете алмаймын

Бектің үмітсіздік шкаласы субъектінің өз болашағына деген теріс көзқарасының ауырлығын өлшейді. Бұл әдіс депрессиядан зардап шегетін адамдарда, сондай-ақ бұрын суицид әрекеттерін жасаған адамдарда суицид қаупінің жанама индикаторы ретінде ерекше құнды (Beck, 1991).

КІЛТ

№	Жауап	Балл	№	Жауап	Балл
01	Дұрыс емес	1	11	Дұрыс	1
02	Дұрыс	1	12	Дұрыс	1
03	Дұрыс емес	1	13	Дұрыс емес	1
04	Дұрыс	1	14	Дұрыс	1
05	Дұрыс емес	1	15	Дұрыс емес	1
06	Дұрыс емес	1	16	Дұрыс	1
07	Дұрыс	1	17	Дұрыс	1
08	Дұрыс емес	1	18	Дұрыс	1
09	Дұрыс	1	19	Дұрыс емес	1
10	Дұрыс емес	1	20	Дұрыс	1

Түсіндіру:

0-3 балл үмітсіздік анықталған жоқ;

4-8 балл — жеңіл үмітсіздік;

9-14 балл- орташа үмітсіздік;

15-20 балл – ауыр үмітсіздік.

2.2. ДЕВИАНТТЫ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚҚА БЕЙІМ ТӘУЕКЕЛ ТОБЫНДАҒЫ ОҚУШЫЛАРҒА АРНАЛҒАН ӘДІСТЕМЕЛЕР

2.2.1. АЯҚТАЛМАҒАН СӨЙЛЕМДЕР ӘДІСТЕМЕСІ, АВТОРЫ Е. Н. ВОЛКОВА.

Аяқталмаған сөйлемдердің проективті әдістемесін Е.Н. Волкова тарапынан өзгертіліп ұсынылған және баланың зорлық-зомбылық туралы идеяларының когнитивті, эмоционалды және мінез-құлық аспектілерін диагностикалауға арналған. Бұл әдістеме жасөспірім және жас ересектерге арналған және оны жеке де, топта да қолдануға болады.

Осы техниканың көмегімен сіз зерттей аласыз:

- баланың зорлық-зомбылық туралы қандай түсінігі бар;
- бала қандай эмоциялармен бетпе-бет келуі керек және бұл эмоциялар немен байланысты;
- зорлық-зомбылық жағдайында балаға қандай мінез-құлық қолайлы.

Әр балаға аяқталуы керек ұсыныстары бар бланк беріледі.

Нұсқаулық

Сенің алдында бірнеше аяқталмаған сөйлем бар. Әр сөйлемнің соңын жаз. Ойыңа бірінші келген жауапты жаз. Бұл мәтін емес, мұнда дұрыс және бұрыс жауаптар жоқ.

1. Мен ... дірілдеймін _____
2. Егер барлық бала менің қалай қорқатынымды білсе, _____
3. Егер сені ашуландырса, саған... қажет _____
4. Балаларды... көмегімен тәрбиелеу керек _____
5. Отбасындағы бала _____
6. Менің жақындарым мен туралы ... деп ойлайды _____
7. Мен үйге барудан қорқамын _____
8. Мен гөрі, жалғыз болғаным жақсы _____
9. Біреуді ұрып жатқанын көргенде, мен... _____
10. Басқа біреуді... ұруға болады _____
11. Бала басқаларға қорқынышпен қарайды, өйткені _____
12. Әлсізге физикалық күш қолдану _____
13. Ата-аналар балаларға... айқайлайды _____
14. Менің балаларым болған кезде мен.... ешқашан _____
15. Біздің отбасымыз мінсіз болар еді, егер _____
16. Мен ...кейін, жалғыз қалғым келеді _____
17. Егер... , мен үйден қашып кетер едім _____
18. Маған бәрінен де ата-анам ... ұнамайды _____

19. Мен... қалаймын _____

20. Қолайлы жаза – бұл _____

Жауаптарың үшін рахмет!

Е.Н.Волкова өзгерткен аяқталмаған сөйлемдердің проективті әдісі баланың зорлық-зомбылық туралы идеяларының когнитивті, эмоционалды және мінез-құлық аспектілерін диагностикалауға арналған. Бұл әдіс жасөспірім және ересектерге арналған, оны жеке де, топта да қолдануға болады.

Осы техниканың көмегімен:

- баланың зорлық-зомбылық туралы түсінігін;
- баланың қандай эмоциялармен бетпе-бет келуін және бұл эмоциялар немен байланысты екенін;
- зорлық-зомбылық жағдайында балаға қандай мінез-құлық қолайлы екенін зерттеуге болады.

Сұрақтардың жауаптары:

2, 7, 9, 13, 18, 19 баланың зорлық-зомбылық туралы идеяларының эмоционалды аспектісін сипаттайды

3, 4, 11, 20-танымдық аспект

1, 8, 10, 12, 14, 16 – мінез-құлық аспектісі.

Әр балаға аяқталуы керек сөйлемдер бар бланк беріледі. Толтыру уақыты - 15 мин.

2.2.2. «ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН БІЛІМ БЕРУ ОРТАСЫНДАҒЫ ТҰЛҒААРАЛЫҚ ҚАТЫНАСТАРДЫҢ САПАСЫ» САУАЛНАМАСЫ, АВТОРЫ Г. КОЖУХАРЬ

Кожухарь Галина Сократовна – психология ғылымдарының кандидаты, оқытушы, Мәскеу қалалық психологиялық-педагогикалық университетінің әлеуметтік психологияның теориялық негіздері кафедрасының доценті, Ресей психологтар қоғамының мүшесі, Гештальт-терапевттер қауымдастығының мүшесі.

Нұсқау. Сауалнама сұрақтарына жауап беруіңді сұраймыз. Сұрақтар мен пайымдаулар сенің мектебіңе, оқушылар арасындағы, оқушылар мен мұғалімдер арасындағы қарым-қатынасқа қатысты.

Әр сұраққа жауап бере отырып, саған тек бір жауап опциясын таңдау керек. Сенің ұсынылған пайымдаумен келісу дәрежеңді көрсететін балға сәйкес келетін бағанға «+» белгісін қой.

Сенің пікірің мен балдардың арақатынасы келесідей:

- толық келісемін – 4;
- көбінесе келісемін – 3;
- айту қиын – 2;
- көбінесе келіспеймін – 1;
- мүлдем келіспеймін – 0.

Бұл сауалнамада дұрыс және бұрыс жауаптар жоқ, біз үшін шын мәнінде не болып жатқанын білу маңызды. Сауалнамаға аты-жөніңді жазудың қажеті жоқ, бірақ шын жауап беруің керек, әйтпесе бұл жұмыс өз мағынаны жоғал-

тады. Келесі сұрақтарға жауап бер:

Пайымдаулар	Балдар				
1-блок.					
Біздің мектетегі мұғалімдердің көпшілігіне сенуге болады.					
Біздің мектептің балалары көбінесе өздері туралы ғана ойлайды.*					
Педагогтер көбінесе мен және басқа да оқушылар үшін пайдалы болуға тырысады.					
Біздің мектептегі балалардың көпшілігі әртүрлі жағдайларда адалдық танытады.					
Біздің мектептегі мұғалімдермен қарым-қатынаста сақтық қажет*					
Біздің мектептегі балалардың көпшілігіне сенуге болады.					
2-блок.					
Мұғалімдер оқушыларға қатысты теріс пікірді жасыруға тырыспайды.					
Егер сыныптастарының бірі теріс әрекет жасаса, басқалары оған міндетті түрде принципке салып, дәл солай жауап қайтарады.					
Мұғалімдер теріс әрекет жасайды деген балалармен достық қарым-қатынаста бола алады.*					
Біздің мектептің балалары кейде оларға сыпайылық танытпайтын және олардың жүйкесіне әсер ететіндерге дөрекілік көрсетеді.					
Мұғалімдер көбінесе балаларды болмас нәрсе үшін айыптайды.					
Қарым-қатынас кезінде балалар әдетте, өз көзқарастарын қатты қолдайды.					
3-блок.					
Мен көбінесе біздің мектептің мұғалімдеріне сенімді бола аламын.					
Біздің сыныптағы балаларға сену қауіпсіз емес, өйткені олар мұны өз пайдасына оңай пайдалана алады.*					

Мұғалімдер мен мектептің басқа қызметкерлері біздің мектептегі қауіпсіздіктің ең жақсы кепілі болып табылады.					
Біздің мектептің балалары бір-бірін қорлаудан гөрі бір-біріне көмектескенді жөн көреді.					
Біздің мектепте оқушылар өз принциптеріңе қарамастан педагогтерге жағымпаздануға тырысады.*					
Біздің мектептің балалары арасындағы қарым-қатынаста ізгі ниет басым.					
4-блок.					
Біздің мектептің мұғалімдерімен дауласпауға тырысамын.					
Біздің сынып оқушылары бір-бірінің пікірін тыңдауға дайын.*					
Біздің мектептің мұғалімдері балалармен қарым-қатынаста қарсылық пен дөрекілікке жол бермейтінін дауыспен көрсетеді.					
Балалар дау-дамайда бір-бірінен кем түспейді, әрқайсысы жеңіске жетуді қалайды.					
Біздің мектептің мұғалімдері әртүрлі мәселелерді шешкен кезде мен немен келісетінім, немен келіспейтінімді анықтауға тырысады.*					
Біздің мектептегі балалар қарым-қатынас кезінде арандатушылыққа берілмейді.*					
5-блок.					
Мұғалімдерге бізбен бірге уақыт өткізген ұнайды.					
Маған біздің мектептің мен танитын балалары ұнайды*.					
Мұғалімдер мен мектептің басқа қызметкерлері тек өздері туралы ойлайды.					
Балалардың көпшілігі мектепте өздерін жайлы сезінеді*.					
Біздің мектептің мұғалімдерін жаңылыстыру оңай.					
Біздің сыныптағы балалар өздері туралы жақсы ойлайды, өздерінің жағымсыз қасиеттеріне сирек жүгінеді.					
6-блок.					
Мұғалімдер мені жиі түңілтті және түңілтеді.					

Біздің сыныпта маған ұнамайтын оқушылар бар, олар сәтсіздікке ұшыраған кезде мен еріксіз қуанамын.					
Мен әрқашан біздің мектептің мұғалімдері және басқа қызметкерлерімен оңай келісе бермеймін.					

Біздің сыныптағы кейбір балалардың менің жүйкеме әсер ететін әдеттері бар.					
Кейбір мұғалімдер менде дұшпандық тудырады.					
Балалардың мені мазалағаны ашуыма тиеді.					
7-блок.					
Мұғалімдер мен мектептің басқа қызметкерлері үнемі біреуге ескерту жасайды.*					
Мектебіміздің басқа ұлт өкілдерінің балалары ашуыма тиеді.					
Егер балалар ересектердің ойынша, олардың дұрыс пікірімен келіспесе, ересектердің ашуы келеді.*					
Маған мінезі нашар балалармен тіл табысу қиын.*					
Мен серіктестікі дұрыс екенін түсінсем де, көбінесе қасарысып өз пікірімді ұстанамын.*					
Біздің мектептің ересектері балалардың шулы ойындарына әрең шыдайды.*					
8-блок.					
Біздің мектептегі үлкен адамдармен тіл табысудың ең жақсы тәсілі – оларға естігілері келетін нәрсені айту.					
Біздің мектептегі балалардың көпшілігі жақсы және мейірімді.*					
Біздің мектептің көптеген мұғалімі бұл үшін жеткілікті негіз болмаса да, мақтанғанды ұнатады.					
Өз әрекеттерінің себебін басқа балаларға өзіңе пайдалы болған жағдайда ғана ашу керек.					
Балалардың көпшілігі үлкендер оларды мәжбүрлеген жағдайда ғана толық жұмыс істейді.					
Біздің сыныптың балалары сыныптасыңа толықтай сену –қиыншылықтарды тілеу дегенді білдіреді деп санайды.					

2.2.3. «ПЕДАГОГТЕРГЕ АРНАЛҒАН БІЛІМ БЕРУ ОРТАСЫНДАҒЫ ТҮЛҒААРАЛЫҚ ҚАТЫНАСТАРДЫҢ САПАСЫ» САУАЛНАМАСЫ, АВТОРЫ Г. КОЖУХАР

Кожухарь Галина Сократовна – психология ғылымдарының кандидаты, оқытушы, Мәскеу қалалық психологиялық-педагогикалық университетінің әлеуметтік психологияның теориялық негіздері кафедрасының доценті, Ресей психологтар қоғамының мүшесі, Гештальт-терапевттер қауымдастығының мүшесі.

Нұсқаулық. Құрметті әріптес!

Осы сұрақтарға жауап беруіңізді сұраймыз. Бұл сіздің уақытыңыздың 20 минутынан аспайды.

Төменде үкімдер келтірілген. Сізге және сіздің мектебіңізге қаншалықты адал екендіктерін білдіру үшін оларды 0-ден 4-ке дейін бағалаңыз.

Ұсынылған үкіммен келісу дәрежесін көрсететін ұпайға сәйкес келетін бағанға "+" белгісін қойыңыз.

Сіздің пікіріңіз бен ұпайларыңыз келесідей:

- толық келісемін-4;
- келісемін-3;
- айту қиын-2;
- келіспеймін-1;
- мүлдем келіспеймін-0.

Сауалнама нәтижелері білім беру ортасының қауіпсіздігі саласындағы жаңа әзірлемелер үшін қажет.

Рахмет!

Тұжырымдар	Балдар				
	0	1	2	3	4
1-блок.					
Біздің мектептің қызметкерлері көбінесе өздері туралы ойлайды.					
Біздің мектеп оқушыларының көпшілігіне сенуге болады.					
Мектеп қызметкерлері көбінесе бір-біріне және оқушыларға пайдалы болуға тырысады.					
Біздің мектеп оқушыларының көпшілігі әртүрлі жағдайларда өзін адал ұстайды.					
Біздің мектептің мұғалімдерінің көпшілігіне сенуге болады.					
Біздің мектептің балаларымен қарым-қатынаста абай болу керек.					
2-блок.	0	1	2	3	4
Мектеп мұғалімдері оқушыларға қатысты теріс пікірін ашық айтады.					
Егер оқушылардың біреуі нашар әрекет етсе, басқалары, кем дегенде, принцип бойынша, оларға					

міндетті түрде жауап береді.					
Мұғалімдер өздерін дұрыс емес деп санайтын балалармен достық қарым-қатынаста бола алады.*					
Біздің мектептің балалары кейде оларға әдепсіз және жүйкесіне әсер ететіндерге дөрекі болады.					
Әкімшілік пен әріптестер жігіттерді ешнәрсе үшін жиі айыптайды.					
Қарым-қатынас кезінде жігіттер өз көзқарастарын қатты қорғайды.					
3-блок.	0	1	2	3	4
Мен көбінесе біздің мектептің мұғалімдеріне сенімді бола аламын.					
Біздің мектептегі балаларға сену қауіпсіз емес, өйткені олар мұны өз пайдасына оңай пайдалана алады.*					
Мұғалімдер мен мектептің басқа қызметкерлері біздің мектептегі қауіпсіздіктің ең жақсы кепілі болып табылады.					
Біздің мектептің балалары бір-бірін қорлаудан гөрі бір-біріне көмектескенді жөн көреді.					
Біздің мектеп қызметкерлерінің қарым-қатынасында ізгі ниет басым.					
Біздің мектепте оқушылар өз принциптеріне қарамастан мұғалімдерді қуантуға тырысады.*					
4-блок.	0	1	2	3	4
Мен мектептің әкімшілігімен және әріптестерімен дауласпағанды жөн көремін.					
Біздің мектептің балалары бір-бірінің пікірін тыңдауға дайын.*					
Біздің мектептің мұғалімдері балалармен қарым-қатынаста қарсылық пен дөрекілікке жол бермейді					
Оқушылар дау-дамайда бір-бірінен кем түспейді, барлығы жеңіске жетуді қалайды.					
Біздің мектептің мұғалімдері әр түрлі мәселелерді шешкен кезде әркім немен келісетінін және немен келіспейтінін анықтауға тырысады.*					
Біздің мектептегі балалар қарым-қатынас кезінде арандатушылыққа берілмейді және бастамайды.*					
5-блок.	0	1	2	3	4
Мұғалімдер мен мектептің басқа қызметкерлері тек өздері туралы ойлайды.*					
Мен және менің әріптестерім мектепте өздерін жайлы сезінеді.					
Мұғалімдер өздері туралы тек жағымды ойлайды және олардың жағымсыз қасиеттеріне сирек жүгінеді.*					

Оқушыларды адастыру оңай.*					
Мұғалімдер мен мектептің басқа қызметкерлері тек өздері туралы ойлайды.*					
Мен және менің әріптестерім мектепте өздерін жайлы сезінеді.					
6-блок.	0	1	2	3	4
Біздің мектепте маған ұнамайтын қызметкерлер бар, олар сәтсіздікке ұшыраған кезде мен еріксіз қуанамын.					
Оқушылар мені жиі ренжітті және ренжітті.					
Кейбір тәрбиешілерде менің жүйкеме әсер ететін әдеттер бар.					
Мен кейбір студенттерге ішкі дұшпандықты сезінемін.					
Мен әрдайым әріптестерімнің және мектеп әкімшілігінің пікірімен оңай келісе бермеймін.					
Жігіттер мені бөлімнен жұлып алған кезде мені ашуландырады.					
7-блок.	0	1	2	3	4
Мені басқа ұлттың мұғалімдері ашуландырады.*					
Мұғалімдер балалардың кез-келгеніне үнемі ескертулер жасауы керек.*					
Егер менің әріптестерімнің бірі менің дұрыс пікіріммен келіспесе, мен ашуланамын.*					
Мінезі нашар оқушылармен тіл табысу маған қиын.*					
Көбінесе мен және менің әріптестерім, егер олар серіктестің дұрыс екенін түсінсе де, өз пікірлерін талап етеді.*					
Біздің мектеп қызметкерлері шулы балалар ойындарына әрең шыдайды. *					
8-блок.	0	1	2	3	4
Біздің мектептегі қызметкерлермен тіл табысудың ең жақсы тәсілі – оларға естігілері келетін нәрсені айту.					
Біздің мектептегі балалардың көпшілігі жақсы және мейірімді.*					
Әріптестер өз әрекеттерінің себебін сізге пайдалы болған жағдайда ғана ашуы керек.					
Біздің мектептегі көптеген балалар бұл үшін жеткілікті негіз болмаған кезде мақтанғанды ұнатады.					
Басқа адамға толығымен сену-бұл қиындықты сұрау.					
Оқушылардың көпшілігі мұғалімдер оларды мәжбүрлеген жағдайда ғана толық жұмыс істейді.					

«Білім беру ортасындағы тұлғааралық қатынастардың сапасы» сауалнамасына 8 шкала кіреді, олар сауалнама парағында ыңғайлы болу үшін блоктар деп аталады. Бұл келесідей шкалалар:

Блок 1. Сенім шкаласы.

Блок 2. Агрессивтілік шкаласы.

Блок 3. Ізгі ниет шкаласы.

Блок 4. Жанжал шкаласы.

Блок 5. Қабылдау шкаласы.

Блок 6. Өшпенділік шкаласы.

Блок 7. Төзімділік шкаласы.

Блок 8. Манипуляциялық қатынас шкаласы.

Әр шкала бойынша жасөспірімдер үшін де, педагогтер үшін де үш көрсеткіш есептеледі:

1) шкала бойынша ересектердің қарым-қатынасының айқындылығы, сұрақтар: 1, 3, 5;

2) шкала бойынша тәрбиеленушілердің қарым-қатынасының айқындылығы, сұрақтар: 2, 4, 6; 3) әрбір шкала (блок) бойынша жиынтық балл.

Балдарды есептеу кезінде * белгісімен көрсетілген кері белгісі бар сұрақтар ескеріледі. Бұл сұрақтар үшін ұпайларды есептеу келесідей:

Сауалнама парағына қойылған балл	0	1	2	3	4
Ауыстыру үшін балл	4	3	2	1	0

Әрі қарай позитивті қатынас индексі төрт шкала бойынша орташа мән ретінде есептеледі (сенім, ізгі ниет, қабылдау, төзімділік), сондай - ақ теріс қатынас индексі төрт шкала бойынша орташа мән ретінде (агрессивтілік, жанжал, өшпенділік, манипуляциялық қатынас). Барлық сегіз шкаланың нәтижелері бойынша тұлғааралық қатынастар сапасының айқындылық дәрежесінің жеке немесе топтық профилі сызылады. Тұлғааралық өзара әрекеттесу жүйесіндегі оң және теріс қатынастардың арақатынасының дәрежесі анықталады.

Ересектер де, жасөспірімдер де әр шкала бойынша қатынастың айқындылығы 0-ден 12-ге дейін өзгеруі мүмкін.

Ересектердің немесе жасөспірімдердің қарым-қатынасының айқындылық дәрежесінің деңгейлері:

0-3 ұпай: төмен деңгей;

4-8 ұпай: орташа деңгей;

9-12 ұпай: жоғары деңгей.

Әр шкала бойынша жалпы көрсеткіш 0-ден 24 баллға дейін өзгеруі мүмкін. Қатынастың айқындылық дәрежесінің деңгейлері:

0-7 ұпай: төмен деңгей;

8-16 ұпай: орташа деңгей;

17-24 ұпай: жоғары деңгей.

2.2.4 ӨШПЕНДІЛІК ШКАЛАСЫН ДИАГНОСТИКАЛАУ ӘДІСТЕМЕСІ, У. КУК И Д. МЕДЛИ

Кук-Медлидің өшпенділік шкаласы (Cook-Medley Hostility Scale, CMAS) MMPI шкаласы негізінде жасалған. Бұл әдістеме өшпенділік және агрессивті мінез-құлыққа бейімділікті диагностикалауға арналған сауалнама болып табылады. Зерттеу нәтижелері бойынша цинизм, агрессивтілік және өшпенділік деңгейі есептеледі.

Шкаланы АҚШ-тың Миннесота университетінің психологы Уолтер Кук және Индиана Университетінің психологы Дональд Медли жасаған.

Нұсқаулық. Сауалнаманың шешімдерін мұқият оқып шығыңыз (тыңдаңыз). Барлық пайымдаулар бойынша жауап нұсқалары арнайы бланкіде берілген. Егер сіз пайымдау дұрыс деп санасаңыз және өзіңіз және басқа адамдар туралы идеяңызға сәйкес келсе, онда жауап бланкісінде, пайым нөміріне қарама-қарсы, ұсынылған шкаланы қолдана отырып, онымен келісу дәрежесін белгілеңіз:

6 – әдетте,

5 – ішінара,

4 – кейде,

3 – кездейсоқ,

2 – сирек,

1 – ешқашан.

1. Мен өзін сарапшымын деп атайтын адамдарды жиі кездестіремін, бірақ олар олай емес.
2. Маған өзімнен аз білетін адамдардың нұсқауларын жиі орындауға тура келді .
3. Көптеген адамдарды азғындық жасады деп айыптауға болады.
4. Көптеген адамдар эмпатия мен көмек алу үшін сәтсіздіктерінің ауырлығын асыра айтады.
5. Кейде маған әдепсіз болып, жүйкеме тиген адамдарға дәрекілік көрсетуге тура келді.
6. Көптеген адамдар достар табады, өйткені достар пайдалы болуы мүмкін.
7. Басқаларды олардың дұрыстығына сендіру үшін көп күш жұмсау қажет.
8. Адамдар менің көңілімді жиі қалдырды.
9. Әдетте адамдар басқалардың құқықтарын құрметтеуге тырысқаннан гөрі өз құқықтарын көбірек құрметтеуді талап етеді.
10. Көптеген адамдар заңды бұзбайды, өйткені олар ұсталып қалудан қорқады.
11. Көбінесе адамдар мүмкін болатын пайданы жоғалтпау үшін адал емес тәсілдерге жүгінеді.
12. Менің ойымша, көптеген адамдар алға жылжу үшін өтірікті қолданады.
13. Маған соншалықты ұнамайтын адамдар бар, олар сәтсіздікке ұшыраған кезде мен еріксіз қуанамын.
14. Мен қарсыласымнан асып түсу үшін өз қағидаларымнан жиі бас тарта аламын.

- 15.Егер адамдар маған жамандық етсе, мен оларға, ең болмағанда, принципті түрде жауап беремін.
- 16.Әдетте, мен өз көзқарасымды қатты қорғаймын.
- 17.Менің отбасымның кейбір мүшелерінде мені тітіркендіретін әдеттер бар.
- 18.Мен әрқашан басқалармен оңай келісе бермеймін.
- 19.Саған не болып жатқанына ешкім ешқашан мән бермейді.
- 20.Ешкімге сенбеу барынша қауіпсіз емес.
- 21.Менің пікірімше, дұрыс емес әрекет жасайтын адамдармен достық қарым-қатынаста бола аламын.
- 22.Көптеген адамдар басқаларға көмектесу керек жағдаяттардан бойын аулақ салады.
- 23.Мен адамдарды өздеріне қолдан келгеннің бәрін иемденуге тырысқаны үшін айыптамаймын.
- 24.Мен адамды өз мақсаттары үшін басқа адамдарды оны жасауға пайдалағаны үшін кінәламаймын
- 25.Басқалар мені ісімнен қалдырғаны ашуландырады.
- 26.Егер қылмыскер сол қылмыспен жазаланса, маған ұнайтыны сөзсіз.
- 27.Мен басқа адамдар туралы жаман пікірді жасыруға тырыспаймын.

Нәтижелерді өңдеу және түсіндіру		
Кілт		
* Цинизм шкаласы: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 22.		
* Агрессивтілік шкаласы: 5, 14, 15, 16, 21, 23, 24, 26, 27.		
* Өшпенділік шкаласы: 8, 13, 17, 18, 25.		
Жауап нұсқалары		Балл
	– әдетте	6
	– жиі	5
	– кейде	4
	– кездейсоқ	3
	– сирек	2
	– ешқашан	1

Цинизм шкаласы үшін нәтижелерді түсіндіру:

- 65 балл және одан көп – жоғары көрсеткіш;
 40-65 балл – жоғары тенденциясы бар орташа көрсеткіш;
 25-40 балл – төмен тенденциясы бар орташа көрсеткіш;
 25 балл және одан аз – төмен көрсеткіш.

Агрессивтілік шкаласы үшін нәтижелерді түсіндіру:

45 балл және одан көп – жоғары көрсеткіш;
30-45 балл – жоғары тенденциясы бар орташа көрсеткіш;
15-30 балл – төмен тенденциясы бар орташа көрсеткіш;
15 балл және одан аз – төмен көрсеткіш.

Өшпенділік шкаласы үшін нәтижелерді түсіндіру:

25 балл және одан көп – жоғары көрсеткіш;
18-25 балл – жоғары тенденциясы бар орташа көрсеткіш;
10-18 балл – төмен тенденциясы бар орташа көрсеткіш;
10 балл және одан аз – төмен көрсеткіш

2.2.5. М. РОЗЕНБЕРГТІҢ ӨЗІН-ӨЗІ БАҒАЛАУ ШКАЛАСЫ

Жасөспірімдердегі өзін-өзі бағалауға арналған жеке сауалнаманы М. Розенберг 1965 жылы ұсынған.

Сауалнама төрт жауап нұсқасын қарастыратын 10 тұжырымнан тұрады («толық келісемін», «келісемін», «келіспеймін», «мүлдем келіспеймін») және өзіне деген қарым-қатынасты жедел диагностикалау мақсатында қолданылуы мүмкін.

Мүмкіндігі шектеулі жасөспірімдердің кәсіби және жеке өзін-өзі анықтауының табыстылығын анықтайтын факторлардың бірі – олардың оң көзқарасы, өз қабілеттеріне деген сенімділікке, олардың болашағына оптимистік көзқарасқа және жақсы болашақ үшін көп жұмыс істеуге дайын болуға негізделген тұрақты адекватты өзін-өзі бағалау.

Мақсаты: «Мен» бейнесінің эмоционалды-аффективті компонентінің даму ерекшеліктерін анықтау.

Қажетті материал: 10 мәлімдемеден тұратын сауалнама және жауап нұсқалары.

Зерттеу барысы: сауалнаманы толтырған субъект өзіне ең қолайлы жауап нұсқаларының бірін таңдап, «Балл» бағанына тиісті бағаны енгізуі керек.

Осы екі фактордан алынған жеке нәтижелер салыстырылады және өзіне деген эмоционалды қатынастың сипаттамасы көрсетіледі.

Өзін-өзі бағалау өзін-өзі қорлау болмаған кезде де, онымен бірге де бар екенін есте ұстаған жөн, соңғы жағдайда ол қорғаныс функциясында әрекет етеді.

Нұсқаулық: төмендегі мәлімдемелермен қаншалықты келісетініңізді немесе келіспейтініңізді анықтаңыз ол үшін келесі шкаланы қолданыңыз:

Толық келісемін

Келісемін

Келіспеймін

Мүлдем келіспеймін

Әр мәлімдемеге тым ұзақ ойланбастан жауап беріңіз, әдетте бірінші жауап ең дәл болып табылады.

Нәтижелер диагноз емес және ситуациялық сипатта болуы мүмкін. Тесттер бойынша жоғары нәтижелер болған кезде оларды біраз уақыттан кейін қайталау керек, ал жоғары нәтиже қайталанған жағдайда маманға жүгіну керек.

Жеделхатта біз сенімсіздік туралы блог жүргіземіз және онымен қалай күресуге болатыны туралы жазамыз. Қосылыңыз.

1. Мен өзімді басқаларға қарағанда лайықты адам сезінемін.

Толық келісемін

Келісемін

Келіспеймін

Мүлдем келіспеймін

2. Мен әрқашан өзімді сәтсіз адам сезінуге бейіммін.

Толық келісемін

Келісемін
Келіспеймін
Мүлдем келіспеймін
3. Менің ойымша, менде бірқатар жақсы қасиеттер бар
Толық келісемін
Келісемін
Келіспеймін
Мүлдем келіспеймін
4. Мен көпшілікке қарағанда көп нәрсені жасай аламын.
Толық келісемін
Келісемін
Келіспеймін
Мүлдем келіспеймін
5. Менің мақтанатын ештеңем жоқ сияқты.
Толық келісемін
Келісемін
Келіспеймін
Мүлдем келіспеймін
6. Мен өзіме жақсы қараймын.
Толық келісемін
Келісемін
Келіспеймін
Мүлдем келіспеймін
7. Жалпы, мен өзіме қанағаттанамын.
Толық келісемін
Келісемін
Келіспеймін
Мүлдем келіспеймін
8. Мен өзімді көбірек құрметтегім келеді.
Толық келісемін
Келісемін
Келіспеймін
Мүлдем келіспеймін
9. Кейде мен өзімнің қауіпсіздігімді анық сезінемін.
Толық келісемін
Келісемін
Келіспеймін
Мүлдем келіспеймін
10. Кейде мен өзімді барлық жағынан жақсы емеспін деп ойлаймын.
Толық келісемін
Келісемін
Келіспеймін
Мүлдем келіспеймін.

Әрбір субъектінің жиынтық балы тікелей сұрақтарға оң жауаптардың («толық келісемін» — 2 балл және «келісемін» — 1 балл) және кері сұрақтарға теріс жауаптардың («келіспеймін» — «-1» балл, «мүлдем келіспеймін» — «-2» балл) сомасы ретінде есептеледі.

Өңдеу және түсіндіру: сауалнама нәтижелері екі фактор туралы ақпарат береді: «өзін-өзі бағалау» және «өзін-өзі қорлау».

«Өзін-өзі бағалау» факторы бойынша қорытынды баға алу үшін сауалнаманың 1, 3, 4, 6, 7 сұрақтарына жауап ретінде алынған балдарды қорытындылау қажет; «өзін-өзі бағалау» факторы бойынша — 2, 5, 8, 9, 10.

НӘТИЖЕЛЕРДІ «ӨЗІН-ӨЗІ БАҒАЛАУ» ШКАЛАСЫ БОЙЫНША ТҮСІНДІРУ

Балдардың алгебралық қосындысы	Өзіне деген көзқарастың сипаттамасы
+8- ден +10-ға дейін	Өзін-өзі бағалаудың өте жоғары деңгейі, менмендікпен, ашуланшақтықпен, өзімшілдікпен шектеседі. Өзін-өзі гипертрофиялық бағалау
+5-тен +7-ге дейін	Өзін-өзі бағалаудың жоғары деңгейі, өзін-өзі бағалаудың дамыған сезімі, өзін құндылық ретінде қабылдау, бірақ тұрақты емес, өзгермейтін, бірақ шығармашылық тұрғыдан дамып келеді
+2-ден +4-ке дейін	Адам өзіне негізінен құрметпен қарайды, өз іс-әрекеттерінің көпшілігін қабылдайды және мақұлдайды, дегенмен оның мінез-құлқында белгісіздік, шамадан тыс өзін-өзі сынау элементтері байқалуы мүмкін
+1 және одан аз	Өз қабілеттеріне деген сенімсіздікпен, өзін-өзі бағалаудың жоқтығымен, тәуелсіздікпен шектесетін өте төмен өзін-өзі бағалау

НӘТИЖЕЛЕРДІ «ӨЗІН-ӨЗІ ҚОРЛАУ» ШКАЛАСЫ БОЙЫНША ТҮСІНДІРУ

Балдардың алгебралық қосындысы	Өзіне деген көзқарастың сипаттамасы
+8- ден +10-ға дейін	Өзінің жеке басын толық құрметтемеу, өзін-өзі қабылдамау, мақтаныштың болмауы, өзін-өзі бағалау, «Кемшіліктер кешенінің» жарқын көрінісі, өзіне үнемі наразылық
+5-тен +7-ге дейін	Өзін-өзі қорлау, өзіне деген сенімсіздік, жиі пайда болатын өзін-өзі айыптау, өзін-өзі

	мақұлдамау. Өз-өзіне наразылық сезімі мезгіл-мезгіл пайда болады, «Менің жолым болмайды», Мен ештеңеге жарамаймын», «Қолымнан ештеңе келмейді» және т. б. ойлар жиі кездеседі
+2-ден +4-ке дейін	Өзін-өзі бағалаумен, өзін-өзі дамытуға деген ұмтылыспен үйлесетін өзіне деген талапшыл көзқарас. Өзіне деген наразылық сирек кездеседі, көптеген жағдайларда өзіне деген сенімділік тән
+1 және одан аз	Өзін-өзі құрметтеудің болмауы немесе минималды болуы, оның барлық әрекеттерін өзін-өзі мақұлдау, абсолютті өзіне деген сенімділік, Тәуелсіздік. Өзіне- өзі қанағаттанбау сезімі іс жүзінде пайда болмайды немесе өте сирек көрінеді.