

**«Қостанай облысы әкімдігінің білім басқармасы» ММ
ГУ «Управление образования акимата Костанайской области»**



**«Балалар мен жеткіншектер арасында аутодеструктивті
мінез-құлықтың алдын-алу бойынша мектеп
облысының педагог-психологтардың жұмысын
ұйымдастыру»**

(әдістемелік ұсыныстары)

**«Организация работы педагогов-психологов школ
области по профилактике аутодеструктивного поведения
среди детей и подростков»**

(методические рекомендации)

**Қостанай қ. 2017 ж.
г. Қостанай 2017 г.**

Облыстық Эксперттік Кеңес

ҚУӘЛІК

СЕРИЯ АА

№ 659

2017 жылғы 31 наурыздағы «Қостанай дарыны» өңірлік ғылыми-практикалық орталығы жанындағы Облыстық Эксперттік Кеңестің шешімі негізінде

«Жасөспірімдер мен балалар арасындағы аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу бойынша облыс мектептерінің педагог-психологтарының жұмысын ұйымдастыру» әдістемелік ұсыныстары

педагогикалық әзірлемесі бекітілгені туралы

Наталья Леонидовна Величко, Татьяна Евгеньевна Замашникова, Лариса Анатольевна Дукарскаяға берілген.

Қуәлік осы материалды Қостанай облысы аумағында қолдануға және таратуға құқығын береді.

Облыстық expertтік
кеңес төрайымы:

Кеңес хатшысы:

Т. Искандирова

Н. Базелюк



2017 жылғы 31 наурыз Қостанай қаласы

Құрастырушы - автор:

Величко Н.Л. – әдістемелік құралдың редакторы және құрастырушысы
«Қостанай облысы әкімшілігінің білім басқармасы»ММ бас маман, жоғарғы санатты педагог психологы

Замащикова Т.Е. – Қостанай қаласы әкімдігінің А.М.Горький атындағы гимназияның жоғарғы санатты педагог психолог әдістемелік құрал редакторы
Дукарская Л.А. – Қостанай қаласы әкімдігінің №14 ООШ жоғарғы санатты педагог-психологы

Қзақ тіліне аудару:

Ахметова М.Н., Ермагамбетова Б.Н., Капышева Г.Т., Бекбусинова Г.Г., Сафина А.Г., жалпы білім беру орта мектептерінің педагог психологтары жалпы редакциясы: Аубакирова Н.К. – Қостанай қаласы әкімдігінің №5 орта мектебінің бірінші санаттағы педагог психологы

Серия АА, Куәлік 659 2017 жылғы 31 наурыздағы «Қостанай дарыны» өңірлік ғылыми-практикалық орталығы жанындағы Облыстық Эксперттік Кеңестің шешімі негізінде

Әдістемелік құрал «Жасөспірімдер және балалар арасындағы аутодеструктивті әрекеттің алдын алу жұмыстары үшін облыс мектептеріндегі педагог психологтарға арналған» Қостанай қаласының мектеп педагог психологтарының қолданып жүрген суицидтік әрекеттің алдын алу тәжірибелік-диагностикаларынан аппробациялық диагностикалық материалдарының жинақталынып құрастырылды.

Әдістемелік құрал «Жасөспірімдер және балалар арасындағы аутодеструктивті әрекеттің алдын алу жұмыстары үшін облыс мектептеріндегі педагог психологтарға арналған» педагог психологтар, тәрбиелік ісі жөніндегі директордың орынбасарлары, сынып жетекшілері, әлеуметтік педагогтар және психологиялық қызмет мүшелеріне арналған әдістемелік құрал, - Қостанай, 2017. – 170 б.

Организация работы педагогов-психологов школ области по профилактике аутодеструктивного поведения среди детей и подростков / авт.-сост. Н.Л. Величко, Т.Е. Замащикова, Л.А. Дукарская, перевод на казахский язык под общей редакцией Н.К. Аубакирова, М.Н. - Костанай, 2016.- с. 170

© 2017 ж. «Қостанай облысы
әкімдігінің білім басқармасы»
ММ

МАЗМҰНЫ

1. КІРІСПЕ.....	4
2. ОҚУШЫЛАР АРАСЫНДА СУИЦИДТІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫҢ АЛДЫН-АЛУ БОЙЫНША МЕКТЕП ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГІНІҢ ЖҰМЫСЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ.	8
3. БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА СУИЦИДТІК МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫҢ АЛДЫН-АЛУ БОЙЫНША ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГҚА КЕРЕК ҚҰЖАТТАР.....	13
4. 1-11 СЫНЫПТАР АРАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАР МЕН ОҚУШЫЛАРДЫҢ АУТОДЕСТРУКТИВТІ ЖӘНЕ СУИЦИАЛДЫ ІС-ӘРЕКЕТТЕРІН АНЫҚТАУҒА АРНАЛҒАН ДИАГНОСТИКАЛЫҚ ЖҰМЫСТАР.....	15

ҚОСЫМША

5. ҚОСЫМША 1. Міндетті диагностикалық жұмыс	18
6. ҚОСЫМША 2. Жеке кеңес беру барысында қолданылатын қосымша әдістемелер	69
7. ҚОСЫМША 3. Суициалды және суицидке икемділік белгілері анықталғанда жүргізілетін кеңес барысында хаттама толтыру үлгісі.	77
8. ҚОСЫМША 4. Оқушыға психологиялық мінездеме жазу үлгісі.....	79
9. ҚОСЫМША 5. Суицид болған кезде жасалынатын жазбаша есеп. Форма 3.....	81
10.ҚОСЫМША 6. Форма 1,2 суицид жасалған жағдайда (жасауға ұмтылыс).....	82
11.ҚОСЫМША 7. Педагог-психологпен жүргізілген бірінші және екінші кезекті жұмыстың нәтижесін толтыруға арналған формалар.....	83
12.ҚОСЫМША 8. Жеткіншектер арасында суицидтік мінез-құлықтың психологиялық алдын-алу бойынша жүргізілетін іс-шаралар жоспарының үлгісі	84

КІРІСПЕ

10 қыркүйек - Дүниежүзілік өзіне-өзі қол жұмсаумен күресудің, немесе, тағы да халықта, өзіне-өзі қол жұмсаудың алдын алу күні деп аталады. Бұл күн суицидтің алдын алу жөніндегі халықаралық қауымдастығының бастамасы бойынша және Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының қолдауымен атап өтіледі.

ДДҰ есебіне сәйкес, 15-44 жас аралығындағы адамдар жиі өз-өздеріне қол жұмсайды. Алайда сарапшыларды бүкіл әлемде соңғы 45 жылда болған суицид санының 60%-ға артқандығы және жылжан-жылға саны көбейетіндігі мазалайды.

Халықаралық денсаулық сақтау ұйымының сарапшылары суицидтің сыни табалдырығының көрсеткіштері 20-дан астам адам 100 мың тұрғынға деп есептейді. Қазақстанда статистика мәліметтері бойынша, соңғы онжылдықта өзіне-өзі қол жұмсау саны 52 – 53 100 мың тұрғынға деп есептелді.

Тізімде ең тоқыраған өңірлердің бәрінен жасалатын суицид Оңтүстік Қазақстан облысы, Ақтау, Солтүстік Қазақстан, сондай-ақ Қарағанды қаласында келтіріледі.

Өзіне өзі қол жұмсаудың 4 басты санаты бөлінеді:

1. Эгоисттік. Оның мәнісі мүліктен айыруда жатыр. Мұндай адамдар негізінен өздерін күтіп-баптаға бейім, олардың қоршаған ортамен, адамдармен байланыстары аз. Олар жалғыздыққа бейім.

2. Альтруисттік. Тұлға басқа адамдармен сондай-ақ қызметкерлермен тығыз байланыста болғанда, Екінші дүниежүзілік соғыс кезінде немесе адамдардың, мысалы, камикадзе ұшқыштар, біздің замандастарымыз, өзін-өзі өртеу жолдарымен әрекет еткен кез келген мәселесіне назар аударту кезінде олар үшін барлығына баруға дайын.

3. Аномиялық. Мұндай суицид, адамдар мүмкін емес ұтымды қиындықтарды көріп, одан шығу жолы өмірден кету деп есептейді. Мұндай жағдай жиі адамның кенеттен қоғаммен қарым-қатынасы өзгергенде болады. Мысалы, үлгерімі жақсы оқушының пәндерінің бірінде бірқатар олқылықтар болып, мұғалімі қолдаудың орнына заңдылық міндетті дейді.

4. Фатальдық. Ол, әдетте, тұлға және оның еркіндігі тым қатаң бақылауға алынғанда шақырылады. Құрбан алдағы болашағын көрмейді.

Көрсетілген барлық белгілер бір мезетте кездесуі мүмкін емес. Бірақтанда бір немесе бірнеше белгілердің болуы бала бойында мазасыздық болуы мүмкіндігін көрсетеді және оған маманның көмегі қажет.

1. Өмірлік қиын жағдайда болу. Жеткіншектер және балалар суицид жасауға итермелейтін өмірлік қиын жағдай немесе қиын жағдаяттарға жатады:

- Шыдауға мүмкін еместей, ренішті, жағдаяттарды бастан кешу,
- Шыдауға мүмкін емес, ренішті, намысына тиетін, «Мен» бейнесіне қарама-қайшы және өзіндік бағалауын түсіруі;
- Жақын адамның өлімі немесе қарым-қатынастың үзілуі;

- Отбасындағы конфликтілі қарым-қатынас;
- Қатарластары арасында қысым көру, көп уақыт бойы қысымның астында жүру;
- Ата-аналардың шамадан тыс талап қоюуы, мектеп тарапының білімге талап қоюуы, мектепте қиындықтарға ұшырауы;
- Аборт, соның кесірі және жоспарсыз екі қабат болып қалу;
- Жыныстық жолдармен жұғатын ауыр инфекциянды ауру;
- Қиын физикалық ауру және т.б

2. Мұғалімдер келесі өзгерістерді бақылауы мүмкін:

- Сырт келбетінің өзгеруі;
- Сыныптық және сыныпаралық жұмыстан өзін аластату;
- Жұмысқа қабілеттіліктің төмендеуі, өзінің мектеп құрал-жабдықтарына дұрыс қарамау;
- Белгілі-бір сабақтарда оқушының қатыстауы, бос жүруі;
- Негізделмеген агрессияның болуы;
- Сабақ дәптерлерінің соңында өлім туралы суреттердің болуы, жалғыздық тақырыбына шығарма жазуы, осындай тақырыптар туралы ойлауы т.б;

3. Қатарластары келесі өзгерістерді бақылауы мүмкін:

- Өзі-өзін бөлектеу, достықты үзу;
- Бұрын болмаған көңіл-күйінің тез өзгеруі;
- Агрессияның жоғары болуы;
- Өз-өзіне зиян келтіретін іс-әрекеттер (қолын кесу, тырнақтарының зақымдануы, пирсинг, денесіне тату салу);
- Әңгіме барысында өлім туралы тақырыпты жиі қозғау, өз-өзін айыптау, өз-өзіне қол жұмсау элементтеріне қызығушылық;
- Сырт келбетінің тез өзгеруі;
- Қалыпты қызығушылықтарының төмендеуі және т.б

4. Ата-аналар келесі өзгерістерді бақылай алады:

- Көңіл-күйінің, тәбетінің, ұйқысының, қалыпты тұрмыстық іс-әрекетінің өзгеруі;
- Өзінің сырт келбетіне қарым-қатынасының өзгеруі;
- Отбасылық қарым-қатынасқа түспеу, өз-өзін оқшаулау;
- Өлім тақырыбына қызығушылық таныту (үйде осындай тақырыпта әлдебиеттердің пайда болуы, интернетте біреулермен араласу, осындай тақырыптарға сай группаларды қарау);
- Бір нәрсеге жетуге деген мотивацияның болмауы;
- Мектептегі ұйымдарға барғысы келмейді (бос уақыттың көп болуы);
- Денсаулығында қатты өзгерістердің болуы (жиі жөтел, жиі басының ауыруы);

Суицидтік мінез-құлықтың біріншілік эксперттік бағалауы. Әр-бір суицидтік мінез-құлықты бағалау мынаны қосу керек:

- суицидтік мінез-құлыққа деген қарым – қатынасын тексеру;
- суицидтік мінездің пайда болу негізін зерттеу;

- биологиялық, психоэмоционалдық, психикалық жағдаяттардың және денсаулығының қалпын қарау;
- суицидтік мінездің белгілірінің көріну деңгейін бақылау;
- керексіздік сезімі;
- стресстік ситуацияның болуы;
- өз-өзін бақылау және импульсивтілік деңгейі;
- қорғаныш факторлары(антисуицидтік факторлар).

Тұлғаның қорғаныс (антисуицидтік) факторлары - бұл суицидтік істі-жүзеге асыруға кедергі жасайтын белгілер, соны уайымдау, ол белгілер суицид жасауға кедергі келтіреді. Солардың ішінде келесілерін атап көрсетуге болады:

- Өмірде маңызды адамдардың ,достарының, отбасының қолдауы.
- Діни, мәдени, этникалық құндылықтар.
- Өмірге қанағаттану сезімін әкелетін мектеп ұжымы, қоғам.
- Әлеуметтік интеграция, мысалы, оқу әрекетімен, өз іс-әрекетін конструктивті қолдану;
- Жақын адамдарына интенсивті-эмоциональді байланыс.
- Міндеттерін және борышын сезіну.
- Өзінің денсаулығына ойын бөлу, өзіне физикалық зиян келтіруден қорқу.
- Қоғамдық пікірмен қатты санасу, масқара болудан қорқу.
- Өмілік қолданылмаған мүмкіндіктері жайлы ойлану;
- Шығармашылық жоспардың болуы, тенденция.
- Эстетикалық критерилардың болуы(өлгеннен кейін де әдемі болу сезімі)

Суицидтік тәуекелшілікті бағалаудың шкаласы:

1. **Тәуекел жоқ.** Өз-өзіне зиян келтіру бойында жоқ.
2. **Болмашы.** Суицидтік ойлары шектелген, өз-өзіне зиян келтірудің жоспары дайындығы жоқ, тек қана тәуекелшіліктің бірнеше түрін біледі. . Әдейілеп суицид жасау ойы айқын емес, бірақ суицидтік ойы бар. Адамда бұрындары суицид жасауға іс-әрекеті және жоспары болмаған.
3. **Байсалды.** Суицидтік ойлары айқын және нақты жоспары бар. Бәлкім өткен уақытта суицид жасауға ұмтылысы болған шығар. Немесе суицидтің нақты жоспары болмаса да іс –әрекетті жүзеге асыру ойы болады. Өзінің қазірге эмоциональді күйі мен психологиялық күйін жетілдіру мотивациясы кздеседі.
4. **Жоғары.** Өз-өзіне зиян келтіруге нақты жоспар және дайындық, немесе индивидте бірнеше өз-өзіне қол жұмсау әрекеті тіркелген. Суицидтік ойлар жақсы жүйеленіп құралған жоспармен жүзеге асады, оны жүзеге асыру құрал-жабдықтары ойластырылады. Индивид қоғам тарапынан көрсетілетін көмектен бас тартады және өзінің болашағын мүлдем ойламайды.

Білім беру ұйымдарында балалар мен жеткіншектер арасында суицидтік мінез-құлықтың алдын-алу- ғылыми зерттеушілік комплексті , сонымен қатар әдістемелік-ұйымдастырушылық іс-әрекетті жүзеге асыратын бұл мәселені шешудің толық қанды жүйесі болп табылады:

- баларға көмек көрсетудің бірегей жаспарын құру бойынша білім беру жүйесінің барлық қатысушыларның бірігуі;

- білім беру ұйымдарындағы әр түрлі түрлер мен топтар арасында кездесетін мәселерерді анықтау мақсатында әдістемелер мен жұмыс жасау формаларын дайындау және енгізу;

- балардың әлеуметтік-психологиялық мәселесін шешу үшін ата-аналарға, мұғалімдерге көмек көрсету мақсатында педагогика-психологиялық көмек көрсету ұсыныстарын дайындау;

- ұйымдардың іс – әрекетінің жалпы негізінде әр түрлі бағдарламалармен мінез-құлыққа талдау жасап, қорқыныш, кедергіні жеңуге, қиын жағдайларда бағыт ала білуге үйрету, эмпатия, рефлексияны дамыту, негізгі қарым-қатынас жасау негіздерін үйрету;

- балаға арнайы мамандар арқылы көмек көрсетуді ұйымдастыру.

Білім беру ұйымдарында барлық аутодеструктивті және суицидтік мінез-құлықтың алдын-алу шаралары жүйелі түрде жүзеге асырылуы тиіс. Жұмысқа мектептің барлық ұжымын қосу керек. Олар: мектеп әкімшілігі, әлеуметтік-психологиялық жұмыс, медицина қызметкері, ата-аналар комитеті. Балалар мен жеткіншектердің уақытын ұйымдаситыру.

ОҚУШЫЛАР АРАСЫНДА СУИЦИДТІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫҢ АЛДЫН-АЛУ БОЙЫНША МЕКТЕП ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГІНІҢ ЖҰМЫСЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ

Кәмелетке толмағандардың араларында суицидті қалыптағы мінез-қылық байқалады, бұл барлық білім беру субъектілеріне өз әсерін тигізеді, яғни студенттер, ата-аналар, мұғалімдер, әкімшіліктер мен білім беру ұйымының басқа қызметкерлер. Мектеп психологы психологиялық көмек көрсету қызметі осы ұйыммен байланысты, тұтастай алғанда бүкіл білім беру жүйесімен өзара іс-қимыл, сондай-ақ осындай жолмен салынуға тиіс. Сондай-ақ, ол ведомствоаралық ынтымақтастықты, қажет болған жағдайда, медициналық қамтамасыз ету, құқық қорғау, әлеуметтік, ақпараттық және өзге де көмек жүзеге асыру қажет. Суицидтік мінез-құлық алдын алу жағдайда, мектептерде психолог жұмысының негізгі бағыттары суицид тәуекел, профилактикалық іс-шараларды, дағдарыстық қалыпты ерте анықтау болып табылады.

Мұғалімдер мен басқа да мектеп қызметкерлердің балалар мен жасөспірімдерге арналған суицидтік мінез-құлықтың алдын алу жолдары болуы керек, ол үшін аса маңызды міндет болып табылады:

- тұлғалық бұзылулар және олардың психологиялық қолдауды қамтамасыз ету студенттердің уақтылы анықтау;
- балалар мен жасөспірімдердің шынайы қалыптасуы, оларды түсінуге тілегі және көмегімен құпия әңгімелер арқылы жақын қарым-қатынас;
- бақылау және уақтылы суицидтік ниеттері, ауызша есептілікті немесе мінез-құлық өзгерістер белгілерін тануға қабілеті көрінісі;
- зерттеуге жәрдемдесу;
- мониторингке қатысу және абсентеизм;
- суицид әлеуетті құралдарына қол жеткізуді шектеу үшін, іс-шараларды іске асыру - улы заттар мен қауіпті препараттар, пестицидтер, атыс қаруы немесе басқа қару, т.б.
- жұмыс орнында стресске ұшыраған мұғалімдерді және басқа да мектеп ұжымына көмек беру;
- суицидтік мінез-құлықтың алдын алу ниетімен студенттердің отбасыларымен тығыз жұмыс жасау;
- білікті мамандар үшін уақтылы қол ұшын беру (психиатр, психотерапевт).

Жасөспірімдер оқу орнында көбірек уақыт өткізді, сондықтан бұл факт суицид оқиғасы алдын алу жөніндегі шараларды түрлі түрлері үшін тамаша ортасы болып табылады. Әрине бұл бағытта жүктеменің көпшілігі мектеп педагог-психологтың мойнында жатыр, бірақ біз білім беру процесінің барлық қатысушыларының ұйымдасуымен, жұмыла жұмыс жасаған кезде ғана, кәмелетке толмағандар арасында суицидтік пайыздың азаюына әкелуі мүмкін екенін ұмытпауымыз керек.

Жасөспірімдер арасында суицидтің алдын алу үшін, мектеп психологының жұмыс алгоритмі

1. **Алдын алу шаралары** білім беру процесінің барлық мүшелерімен оқу жылы бойы байқауда болады. Превентті іс-шара жұмысы былайша жүзеге асырылады, мұнда ата-аналарға оқытушылары, әкімшілері және студенттерге, яғни білім беру қызметкерлеріне, жас шақта аутоагрессивті мінез-қылықтың басым болып келетіні жөнінде хабарла. Бұл іс-шара, білім бері орындаында алдын-ала ойластырылған болжы қажет, яғни бұл жиналыс, баяндамалар, конференция немесе буклеттер күйінде болуы мүмкін.
2. Мектеп қабырғасында бірінші сыныптан он бірінші сынып оқушылары арасында психологиялық, уақтылы көмек көрсету үшін әр оқушының психологиялық-педагогикалық мәртебесін ерекшеліктерін зерделеу мақсатында, барлық студенттер үшін міндетті **диагностикалық минимум (бастапқы) өткізу**, білім беру психологтар мен қаланық шығармашылық тобымен бірге, білім беру бөлімі жобаланған аутодеструктивтік және суицидтік іс-әрекеттерді жасау **(1-қосымша)**.
3. **Деректер базасын құру** (1-11 сынып оқушылары), "тобының ерекше назар", т. е. психикалық эмоционалды күйін, кейбір бар кейбір ауытқулар және "тәуекел тобы", т. е. жасаған суицидті ауытқулары бастапқы нәтижелері **(7-қосымша)** диагностикалық минимум негізінде нәтижелері жүзеге асырылады. Бірінші ретті диагностика нәтижелерін міндетті түрде диагностикалық сынып журналдары немесе диагностикалық картаға енгізу қажет. Сондай-ақ, міндетті түрде қалыптастыру жеке тізімін нысан бойынша жасау қажет **(7-қосымша)**.
4. **Себептерін анықтау**. Оқушылардың қалыптастырылған деректер базасын анықтау үшін оқушыларға суицид белгілері (ой, ниеттер, сезім, самоповреждений, поведений, ойлау), таңдау және оқушылар арасында тиімді әдіс-тәсілдерді қолдану мәліметтермен жұмыс істеуге арналған жеке консультация. Қолданылуы мүмкін қосымша диагностикалық іс-шаралар (өз қалауы бойынша). Жеке консультация білім беру процесіне қатысушылар жүргізу қажет себептерін анықтау мақсатында, сондықтан мұқият продумывание мәселелерді білу қажет оқушының жеке ерекшеліктері, оның жақын ортасы және отбасылық қарым-қатынас ресімдеу хаттамалары **(3-қосымша)**. Ой, эмоциялар жасөспірімнің суицидальными қалауы бойынша көрсетіледі, оның мінез-құлқы. Суицидтік "маркерлер" анықтауға болады негізінде байқау, әңгіме, диагностикалық әдістер, құжаттарды зерделеу (суреттер, выдержек сайттардан дербес беттер, предпочитаемых фильмдер, әндер және т. б.).
5. **Диагностикалық бақылау**. Білім беру қатысушыларының арасында (оқушылар, ата-аналар, педагогтар) профилактикалық және коррекциялық қызмет процесі. Педагог-психологтар суицидтің алдын-алу шараларын жүзеге асыру мақсатында мыналарды ескеруі қажет, өзіне-өзі қол салумен мінез-құлқы бар балалар мен жасөспірім; күйзеліске ұшыраған жағдайы жоғары, суицид қаупі;

суицидтік қауіп-қатерлер мен ниеттер, әдетте, депрессивті балалармен және жасөспірімдермен жүзеге асырылуда нағыз қастандық өзін-өзі өлтіру т.б арасындағы шекараны шынайы әру нық көрсетуі ескерілуі керек. Мектеп қабырғасында педагог-психолог оқушылар арасында суицидті әрекетті болдырмау мақсатында, түзету, топтық және алдын-алу шараларының бағдарламасын қолдана, суицидті тәуекел дәрежесін ескере отырып, алға қойылған міндеттерді шешу қажет. Бағдарламаның топтық, профилактикалық және коррекциялық іс-шаралар жүйесі жасөспірімдер тобының "ерекше назар" және "тәуекел тобы", төмендетуге бағытталған тәуекел факторларының (депрессия сезімін жасалған, стресс, мазасыздану және ашу-ыза) және күшейту, жеке тұлғалық ресурстарының (дағдыларын қалыптастыру проблемаларын шешу, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі бағалауын көтеру, қалыптастыру шеңбердің әлеуметтік қолдау) үшін қолданылады.. Осы іс-шаралар оқушылардың психологиялық бейімделу мүмкіндігін жақсарту, алаңдаушылық сезімі мен аутоагрессивті мінез-құлқын бәсеңдету, сонымен қатар өз "Менің" қалыптастыруға бағытталуы тиіс.

6. Жеке консультациялар мен әңгімелесу арқылы ата-аналар мен сынып жетекшілерін қатыстыру.
7. "Ерекше назар" және "тәуекел топ" оқушыларын, мектеп әкімшілігі және сынып жетекшілерінің көмегімен, мектептен тыс іс шараларға қатыстыру.
8. Мониторинг диагностикалау (қайталама). Қсынылған диагностика қолданылуы, сонымен қосымша әдістемелер пайдаланылуы мүмкін.
9. Қайталама нәтижелерін енгізе отырып, деректер базасын жаңарту» **(7-қосмыша).**

Өзін-өзіне қол жұмсау әрекеті болған жағдайдағы алгоритм (суицидтік әрекет)

1. Қалалық /аудандық білім бөліміне суицидтік әрекет жайында үш сағат ішінде (1,2,3 форма бойынша) хабарды жеткізу.
2. Психологиялық қызмет мүшелері толық қанды мектеп ішілік анықтау шараларын жүргізіп, болған жағдай бойынша (қалалық/аудан білім бөліміне анықтау акт электронды және қағаз түрінде жеткізу).
3. Қала/аудан білім бөлімдеріне екі күннің ішінде жинақталған құжаттарды көшірмесін жеткізу:
Жасөспірім жайлы толық мәлімет (1 форма) әрекетке барған саны бойынша (2 форма) электронды және қағаз түрінде **(6 қосымша)**.
Мәтіндік есеп 3 форма бойынша **(5 қосымша)**.
Суицидтік әрекетті анықтау үшін құрылған мектеп ішілік комиссия мүшесінің құрылғандығы жөніндегі бұйрық
Болған жағдайды анықтау Акт.
Тұрмыс-жағдайды анықтау Акт.
Педагог психологтық оқушыға жазған психологиялық мінездемесі **(4 қосымша)**.
4. Білім бөлімінің анықтамасына керек мәліметтер:
Соңғы бір жыл ішіндегі сыныппен психологиялық жұмыстар қорытындысы (іс-шараның тақырыбы, іс-шараның мерзімі, зерттеу жұмыстарының көшірмесі).
Сыныппен тәрбиелік жұмыстардың қорытындысы (іс-шараның тақырыбы, іс-шараның мерзімі, жоспар көшірмесін ұсыну, протокол және т.б).
Жас өспірімдердің өзіне өзі қол жұмсау бойынша жүргізілген іс-шаралардың қорытындысы, (іс-шараның тақырыбы, іс-шараның өтетін уақыты, орындалуын қадағалау, сұрақтарды қарау.т.б).
Құжаттар көшірмесі:
 - соңғы үш жылдың қорытындысы 3 жыл;
 - Өз-өзіне қол жұмсау әрекетінің іс-шарасының жоспары;
 - анықтамалар ПНД, ОДН, ПМПК және т.б.;
 - профилактикалық кеңес, баламен жүргізілген тәрбиелік жұмыс жоспар протоколдары;
 - басқада профилактикалық жұмыстардың құжаттары.
5. Баланың жеке қасиеттері және нақты жағдайға байланысты профилактикалық және түсету жұмыстарының педагог-психологиялық бағдарламасы.
6. Болған оқиға жайындағы сұрақтар құқықтық кеңес және психиатр-дәрігерінен кеңес.
7. Жүргізілген жұмыстардың қорытындысы, жағымды және жағымсыз жағдайлар, жақсарту үшін жүргізілген түсету жұмыстары.
8. Барлық жұмыстарды психологиялық қызмет мүшелері ғана жүргізеді яғни мектеп әкімшілігі, әлеуметтік педагог психолог, медицина қызметкері,

сынып жетекшілер ӘБ жетекшісі. Есіңізде болсын сыр сақтау керек, яғни жасөспірімдер арасында бір біріне деген қызығушылық оятпас үшін.

Суицид болған сыныппен кездесу

Мектептің педагог-психологтары біріншіден балалардың психофизиологиялық жағдайына диагностика жасайды. Психолог жағдаят болған сыныппен кездесу ұйымдастырады(қажет болған жағдайда бірнеше сыныптармен әңгімелесу жүргізуге болады) Балармен әңгімелесу қандай мүмкіндік береді:

Адамның өміріне қауіп төндіретін немесе күйзелістік жағдайда жүрген ақушыларды анықтауға.

- Ақпаратты жинақтау,оқиғаның болу ретін анықтау(ақпараттарды ретке келтіру)
- Топтық талқылау арқылы болған жайсыз жағдайға оқушылардың ойын түсіну, қайтыс болған адамды түсіну(оның мәселесін, не әсер еткендігін,мазасыздығының теріндігін) ақушылар арасында өзара түсіністікті ,қарым-қатынасты жақсарту,болған оқиған кейін бейімделу, жарқын болашаққа көзқарасты қалыптастыру,
- Бірқалыптылықты сақтауға бірнеше бір-бірін толықтыратын факторлар көмектеседі. Жағдаятты шынай қабылдау; адекватты бағалай білу(әлеуметтік ресурстарды);мәселеден шығудың адекватты жолын қарастыру; Қорқынышты жағдаяттан қашпай оны жеңіп өтудің жолдарын қарастыру. (есейдіндер, жауапты болындар).
- Қаларда орналасқан сенім телефондары,психологиялық күйзеліс орталықтары жавйлы баларға ақпарати беру.(олар не үшін жұмыс жасайды,қалай жұмыс жасайды, олардың телефон номерлерін қалдыру)

Травмалылық жағдайдың және оның әсерінің қаншалықты әсер еткендігін аңқытау мақсатын да бақылау мен әңгімелесуге негізделген топтық жұмыстар негізінде психолог ипсихологиялық көимекке зәру балараодың бір тобын жеке кеңес жасау үшін шақырады. Топтық және әңгімелесу жұмыстарын жүргізгеннен кейін жұмыстар жүргізілгеннен кейін психолог нақты мәселерді шешіп оқушылармен жұмыс жасай алуы керек.

БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА СУИЦИДТІК МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫҢ АЛДЫН-АЛУ БОЙЫНША ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГҚА КЕРЕК ҚҰЖАТТАР

Қазіргі замағы ҚР мектептерінің жұмыстарының ажырамас бөлігі оқушылардың суицидтік мінез-құлықтың алдын-алу бойынша психология-педагогикалық қызмет жұмысы . Мектеп қызметінің көрсетілген бөліктері бірегей үлгі жүйесіне келтірілуі тиіс.

Әрбір білім беру ұйымы жұмысында болуы қажет:

1. «Жеткіншектердің суицидтік мінез-құлықын алдын-алу» папкасы.
2. Білім беру ұйымында қызметінде осы бағытты реттейтін құжаттар
3. Балалар мен оқушылардың суицидтік мінез-құлықын алдын-алу бойынша оқу жылына құрылған жалпы мектепшілік жоспар.
4. Жеткіншектер арасында суицидтік мінез-құлықтың алдын-алу бойынша педагог-психологтың оқу жылына құрған жоспары.
5. Әрбір жоспарда өткізу уақыты көрсетілу қажет (қолмен немесе комп.теріп) жоспар бөлімдерін орындау пункті болу керек.
6. Жоспардың әрбір бөлімшесі бойынша атқарылған жұмыс жайында талдау болу қажет.
7. Жыл сайын балалар мен жеткіншектердің суицидтік мінез-құлықы педагогикалық кеңесте, семинарларда, сонымен қатар мектепшілік жиналыстарда айтылып, сәйкесінше хаттамаларда көрсетілуі қажет.
8. Жыл сайын бұл мәселе ата-аналар жиналысында қарастырылып, жиналыс хаттамасына тіркелу керек.
9. Суицидтің алдын-алу бойынша (әлемді жақсы қырынан қабылдау) жыл сайын сынып сағаттары өткізілу қажет. Бұлда сынып жетекшісінің журналында тіркелуі керек.
10. Міндетті түрде суицидтік мінез-құлықтың алдын –алу бойынша осы бағытта жұмыс жасайтын құрылымдармен өзара-байланыста жұмыс атқару қажет.
11. Жеткіншектер арасында суицидтік мінез-құлықтың алдын –алу бойынша әдістемелік жинақтар жинау.
12. Ақпараттық әзірлемелер..

Бүкіл іс-әрекет нормативті-құқықтық құжаттарға, бағыттарға, білім беру мекемелерін басқаратын облыстық, қалалақ ұйымдардан түсетін ұсыныстарға, негізделе отырып жасалынуы қажетт. Барлық келіп түскен құжаттар жүйеде сақталуы қажет және оны жүзеге асыру мектептің жоспарында және бағдарламасында болуы керек..

Балалар мен жеткіншектер арасында суицидтік мінез-құлықтың алдын-алу бойынша психологиялық іс-шаралар жоспары педагог-психологтың келесі жұмыс бағытын қамтиды:

- психологиялық диагностика;
- алғашқы нәтижелерді енгізулері бар мәлімет базасын қалыптастыру;

- суицидалды белгілері бар балаларды анықтау үшін оқушыларға жеке кеңес беру;
- аталған оқушылармен жұмыс жасау үшін арнайы әдістер мен тәсілдерді анықтау;
- оқушылармен алдын алу және дамыту-түзету жұмыстарын жүргізу;
- мұғалімдермен дамыту-түзету және алдын алу жұмыстарын жүргізу;
- оқушылармен дамыту-түзету және алдын алу жұмыстарын жүргізу;
- ата-аналармен дамыту-түзету және алдын алу жұмыстарын жүргізу.

Алдын алу жұмысын жүзеге асыру барысында мынаны ескерген жөн:

1. Жеткіншектік және балалық шақта нағыз және демонстративті суицидті мінез-құлық арасында айырмашылықты анықтау. Өз-өзіне қол жұмсау, суицидалды ойлар, суицидті іс-әрекетке баруды оның өмірінің қауіптілігі мен денсаулығына зияндылығы бар екенін қарастыру қажет.
2. Баланың жасы кем болған сайын оның суицидалды қауіптілігі жоғары депрессиялық жағдайы анық көрінеді.
3. Депрессия суицидті жағдайдың негізінде болмайды. Олар уақытында алдын алу, диагностикалық жұмыстардың жүзеге асырылмауынан, конфликтілі жағдайдың әсерінен пайда болуы мүмкін.
4. Психогенияны ересектер қабылдамаса, жеткіншектер шамадан тыс қабылдауы мүмкін.
5. Депрессиялық күйде болатын алғашқы белгілерді психолог бірден байқауы керек.
6. Балалар арасындағы депрессиялық жағдай қайтадан қайталануы мүмкін. Сол себепті жеке алдын алу жұмысы негізінде суицидтің микроэлеуметтік негізгі себептері анықталуы қажет.
7. Суицидалды қауіптілік әдетте депрессивті балалар мен жеткіншектердің өз-өзіне қол жұмсау әрекетін жүзеге асыру арқылы байқалады.

1-11 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ЖЕТКІНШЕКТЕРІ МЕН БАЛАЛАРЫ АРАСЫНДА СУИЦИДТІ ЖӘНЕ АУТОДЕСТРУКТИВТІ ЭРЕКЕТТЕРГЕ БЕЙІМ БАЛАЛАРДЫ АНЫҚТАУ ҮШІН ДИАГНОСТИКАЛЫҚ ЖҰМЫСТАР ЖҮРГІЗУ

Суицид феномені (өз-өзіне қол жұмсау немесе өз-өзіне қол жұмсау әрекетін жүзеге асыру) адамның психикасына зақым келтірген жеке мәселелер негізінде пайда болған сезімтал эмоционалды күйі байқалған тұлғалық психологиялық дағдарысы деп аталады. Бұл дағдарыстың адам үшін соншалықты күрделі болуы, оның бұл тығырықтан шығудың амалын таппауымен байланыстырылады. Мұндай психологиялық дағдарыс кез келген жағдайда анықталуы мүмкін. Ішкі жан күйзелісі негативті эмоциялардың іште жиналуы салдарынан сыртқа шығуы мүмкін.

Олар бір-бірінің үстінен жинала беруі мүмкін, алаңдаушылық қобалжуға, ал қобалжу үмітсіздікке әкеледі. Адам жағымсыз жағдайларға төтеп бере алмайды, өз-өзіне деген сенімділік жойылады, «өз-өзін қабылдамайды», «өзін жек көреді», «өмірінің мәні жоғалады».

Сол себепті психологиялық көмектің кешенді жеке жұмыстарын ұйымдастырып, суицидті және аутодеструктивті әрекетке баруды балалар мен жеткіншектер арасында ерте анықтауды жүзеге асыру қажет.

Балалық және жеткіншектік жаста суицидті мінез-құлықтың қалыптасуы дамудың әлеуметтік жағдайы мен жеке тұлғалық ерекшеліктерінен болуы мүмкін.

Тәуекел тобындағы жеткіншектердің мінез-құлқының (қайғыру, жалғыздық, қорқыныш, аффект, қобалжу, стресс, өзіне сенбеушілік, қабылдамаушылық, депрессия, агрессия, апатия, астения, ашу) ерекшеліктері мен олардың өз болашағына деген көзқарасы және топтағы әлеуметтік-психологиялық мәртебесін анықтау психодиагностиканың алғашқы міндеті болып табылады.

Қала мектептеріне бейімделген балалар мен жеткіншектер арасында суицидалды мінез-құлықты ерте алдын алу үшін қалалық білім бөлімімен бекітілген қалалық ЭО отырысында жалпыға бірдей диагностикалық кешен жасалды.

Ұсынылған әдістер мен әдістемелерді жұмыс барысында қолдану өте ыңғайлы және тиімді.

Дегенмен, мектеп психологында қосымша экспресс және терең диагностикалық құралдар болуы қажет **(2-қосымша)**.

Балалар мен жеткіншектер арасында суицидті қауіптілікті ерте анықтау үшін міндетті диагностикалық минимумдар

1. 1 сыныптар үшін:

«1 сынып оқушысының бейімделуі» атты оқушыларға арналған сауалнама

«Менің сыныбым» атты проективті әдістеме

«1 сынып оқушысының бейімделуі» атты ата-аналарға арналған сауалнама

2. 2 сыныптар үшін:

Д.Лапенова мен Л.П.Пономаренканың «Ағаш» атты проективті әдістемесі

3. 3 сыныптар үшін:

М.А.Панфилованың «Кактус» атты графикалық тестісі

4. 4 сыныптар үшін:

Д.Лапенова мен Л.П.Пономаренканың «Ағаш» атты проективті әдістемесі

5. 5 сыныптар үшін:

Дж.Мореноның «Социометрия» әдістемесі

Т.Е.Замашикованың модификациясы бойынша «Кездесу» графикалық Тестісі

6. 6 сыныптар үшін:

А.Д.Андрееваның модификациясы бойынша «Оқуға деген эмоционалды қатынасы мен мотивациясын анықтау» әдістемесі

7. 7 сыныптар үшін:

А.Д.Андрееваның модификациясы бойынша «Оқуға деген эмоционалды қатынасы мен мотивациясын анықтау» әдістемесі

8. 8 сыныптар үшін:

Э.Беканың «Депрессия деңгейі»

Г.Айзенктің «Тұлғаның психикалық құрылымының өзіндік бағасы»

9. 9 сыныптар үшін:

Дж.Мореноның «Социометрия» әдістемесі

Д.Моудсли бойынша «Белсенділікті және қабылдамауды, қобалжуды өзіндік бағалау»

10. 10 сыныптар үшін:

Н.Шмишек пен К.Леонгардтың «Мінез акцентуациясы» атты сауалнама

О.Кондаштың «Қобалжу шкаласы»

11. 11 сыныптар үшін:

«Депрессия.Невроз.Стресске төзімділік» атты кешенді тест

Н.Л.Величконың «Мотивация»

Н.Л.Величконың «Стресс.НД» атты мониторинг КТ

ҚОСЫМША

МІНДЕТТІ ДИАГНОСТИКАЛЫҚ ЖҰМЫС

«Бірінші сынып бейімдеу» сауалнама

Мақсаты: Бірінші сынып оқушыларының бейімделу деңгейін анықтау үшін, жаңа әлеуметтік және мәдени жағдайларға және суицидке тәуекел факторы ретінде теріс эмоцияларын ерте алдын алу

Өткізілу барысы: тапсырмасы бойынша. Оқушылар, жауап парақтарын тарату үшін белгілі бір түсті (қызыл, жасыл, көк, сары) 4 қарындаш қажет. Өткізу үшін сынып жетекшісінің болуы. Психолог сұрақтар дауыстап оқып: «Саусағыңызды 1 саны жазылып тұрған төрбұрыштың ішіне қойыңыз, ол бірінші сұрақ» Жауабыңызға байланысты түспен бояңыз.

Диагностика үшін уақыты: 10-20 минут

Жасы: 6-7 жас(1-сынып)

Мерзімі: Қыркүйек айының соңында - қазан айының басында (оқу жылының басталуы)

Сұрақтар:

1. Саған мектепке баруға ұнай ма?

Ия болса, бірінші торды- қызыл түспен боя,
Егерде онша емес болса- жасыл түспен боя,
Егер жоқ болса, көк түспен боя,
Егерде сіз білмеймін десеніз онда- сары түске боя

2. Сіз ең қатты ұнайды:

Мұғаліммен жұмыс жасау болса, екінші торды қызыл түспен боя
Егерде сіз теледидар көруді ұнатсаңыз – көк түске боя,
Егерде ойын ойнауға болса- жасыл түске боя,
Егерде сіз білмеймін десеніз онда- сары түске боя

3. Мектепте ең қатты сізге ұнайтыны?

Үзіліс кезі болса үшінші торды қызыл түспен боя,
Достарың болса, онда - көк,
Сабақтар болса, жасыл,
Егерде сіз білмеймін десеніз онда- сары түске боя

4. Сіз үйде немесе үй ауласында қалғаныңызды қалар ма едіңіз, мектепке барудың орнына?

Үйде немесе үй ауласында қалғыңыз келсе онда төртінші торды – көк түске боя,
Егерде мектепке келігіңіз келеді десеніз онда- қызыл түске боя ,
Егерде сіз білмеймін десеніз онда- сары түске боя

5. Сіз мұғалімнің орнына ата-аналырыңыздың оқытқаның қалайсыз ба?

Иә болса (ата-аналар оқытсын десеніз)- бесінші торды көк түске
Егер жоқ (мұғалімдер оқытсын десеніз)- қызыл.
Егерде сіз білмеймін десеніз онда- сары түске боя

Қатысушылар бланкісі

Аты-жөні:				
1	2	3	4	5

Назар аударыңыз! Оқушының аты-жөнін психолог немесе сынып жетекшісі толтырады

Кілтi:

1 квадрат – қызыл түс

2 квадрат – қызыл түс

3 квадрат – жасыл түс

4 квадрат – қызыл түс

5 квадрат – қызыл түс

Интерпретация:

Егер барлық түстер 5 квадраттағы түстермен сәкес келсе онда ол- бейімделушіліктің жоғарғы деңгейі, бала мектепке, оқудағы ауырпашылыққа және мектептегі оқушылармен жақсы қарым-қатынаста және белсене атсалысады.. Оқушыда **бейімделушілік** бар. **(Б)**

Егер барлық түстер 4 квадраттағы түстермен сәкес келсе онда ол- жоғарыдан орташа деңгейдегі бейімделушілік деуге болады. Бала мектептегі оқуға бейімделген. Балада **бейімделушілік** көрінеді. **(Б)**

Егер барлық түстер 3 квадраттағы түстермен сәкес келсе онда ол- бейімделудің орташа деңгейі. Яғни бала мектепке әлі толық бейімделмегенін байқауға болады. Ол күнделікті сабақты орындауда қатты қиналауы және күндізгі демалу уақыты мен, түнгі ұйқысының тәртібінің бұзылуы байланысты болуы мүмкін. Мүмкін әлі балада **бейімделушілік баяу** болуда **(ББ)**. (Балада **мүмкін дезадаптация (МДА)**).

Егер барлық түстер 2 немесе 1 квадраттағы түстермен сәкес келсе онда ол- бейімделудің төменгі деңгейі. . Бала мектепке, мектептегі ортаға деген қарым-қатынасында күйзеліс бар. Ол күнделікті сабақты орындауда қатты қиналады және мүмкін күндізгі демалу уақыты мен, түнгі ұйқысының тәртібінің бұзылуы, отбасындағы қарым-қатынас пен мұғалімдермен дұрыс болмауы. Бұл балаға міндетті түрде маманның кеңесі қажет. Балада **Дезадаптация** анық көрініп тұр **(ДА)**.

«Бірінші сынып оқушысының бейімделуі» Ата-аналарға арналған сауалнама

Мақсаты: Бірінші сынып оқушысының жаңа әлеуметтік мәдени ортаға бейімделу жағдайаттарын жан-жақты зерттеу.

Жүргізілу нұсқауы: Бірінші сынып оқушыларының ата-аналарынан, оқушылардың бейімделу деңгейін анықтауға байланысты, психолог сынып жетешісімен бірлесе отырып сауалнама жүргізіледі.

Диагностика уақыты: 5-7 минут!

Контингент: Назар аударыңыз! Сауалнамаға тек ата-анасы немесе толық құқылы қамқоршысы ғана қатыса алады.

Өткізілу уақыты: Қыркүйектің соңы- қазанның басы. (оқу жылының басы)

Сұрақтар:

1. Бала мектепке өз еркімен барадыма?
 - А) Барғысы келмейді
 - Б) Өте қатты барғысы келмей барады
 - В) Әрине, қуана барады
2. Балаңыз мектеп тәртібіне үйреніп кетіме?
 - А) Әзірге жоқ
 - Б) Аздап
 - В) Жетерліктей жиі
3. Балаңыз жиі мектептен алған әсерлері жөнінде сізбен сөз қозғайды ма?
 - А) Жауап беруге қиналамын
 - Б) Кейде
 - В) Жетерліктей жиі
4. Осы алынған әсерлерден қандай эмоциялық мінез-құлықтар көрінеді?
 - А) Көбіне теріс әсер
 - Б) Теріс және оң әсер тең
 - В) Көбіне оң әсер
5. Орташа есеппен бала үй тапсырмасын орындауға қанша уақыт жібереді?
(Нақты уақытты көрсетіңіз) _____
6. Балаңыз үй тапсырмасын орындау барысында сіздің көмегіңізге мұқтаж ба?
 - А) Айтарлықтай жиі
 - Б) Кейде
 - В) Көмекті қажет етпейді
7. Балаңыз өзінің жұмысын өзі тексеріп, қатесін тауып түзей алады ма?
 - А) Өзі мұны жасай алмайды
 - Б) Кейде жасайды
 - В) Дұрыс екенін таба алады
8. Бала сыныптағы құрдастарына жиі ренжіп, сізге арызданады ма?
 - А) Жоқ
 - Б) Көбіне арызданбайды
 - В) Ия көбіне арызданады
9. Балаңыз тапсырмаларды орындау барысында еш қиындықсыз және қиналмай орындай алады ма?
 - А) Жоқ
 - Б) Көбіне орындай алмайды
 - В) Ия көбіне орындай алады
10. Қалай ойлайсыз балаңыз мектепке бейімделді ме?
 - А) Әзірге бейімделе қоймаған сияқты
 - Б) Бейімделген, әзірге жаңа қиындықтар жоқ
 - В) Бейімделген сияқты

Ата-анаға арналған жауап бланкісі:

Ата-ана аты-жөні:									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Кілті:

«А» барлық жауаптар – дезадаптация (ДА)

«Б» барлық жауаптар – мүмкін дезадаптация (МДА)

«В» барлық жауаптар – Бейімделу (Б)

№5 сұрақта, егер 1-2 сағаттай уақыт үй тапсырмасына жұмсайтын болса, онда ол бейімделу, егер 2-4 сағат жіберетін болса, онда мүмкін бұл дезадаптация, егер 4 сағаттан артық жұмсайтын болса, онда расымен дезадаптация.

Интерпретация:

А,Б,В-дағы жауаптарды есептейміз.

Егер «А» жауабы көбірек болса, онда бұл бейімделудің төменгі деңгейі. Бала мектепке, мектептегі ортаға деген қарым-қатынасында күйзеліс бар. Ол күнделікті сабақты орындауда қатты қиналады және мүмкін күндізгі демалу уақыты мен, түнгі ұйқысының тәртібінің бұзылуы, отбасындағы қарым-қатынас пен мұғалімдермен дұрыс болмауы. Бұл балаға міндетті түрде маманның кеңесі қажет. Балада Дезадаптация анық көрініп тұр (ДА).

Егер «Б» жауабы көбірек болса, яғни бұл бейімделудің орташа деңгейі. Мүмкін бала мектепке, мектептегі ортаға деген қарым-қатынасында күйзелісі бар. Ол күнделікті сабақты орындауда қатты қиналауы және күндізгі демалу уақыты мен, түнгі ұйқысының тәртібінің бұзылуы мүмкін. Бала мүмкін дезадаптация (МДА).

Егер «В» жауабы көбірек болса, онда бұл бейімделудің жоғарғы деңгейі. Бала мектеп тәртібіне және сабақтарға бейімделген. Мектеп ішіндегі және сыртындағы жұмыстарға белсене атсалысады. Балада бейімделу белгісі анық көрініп тұр. (Б)

Менің сыныбым проективті әдістеме

Мақсаты: аутодеструктивті әрекеттің алдын алу мақсаты және жаңа ортаға бейімделуін анықтау.

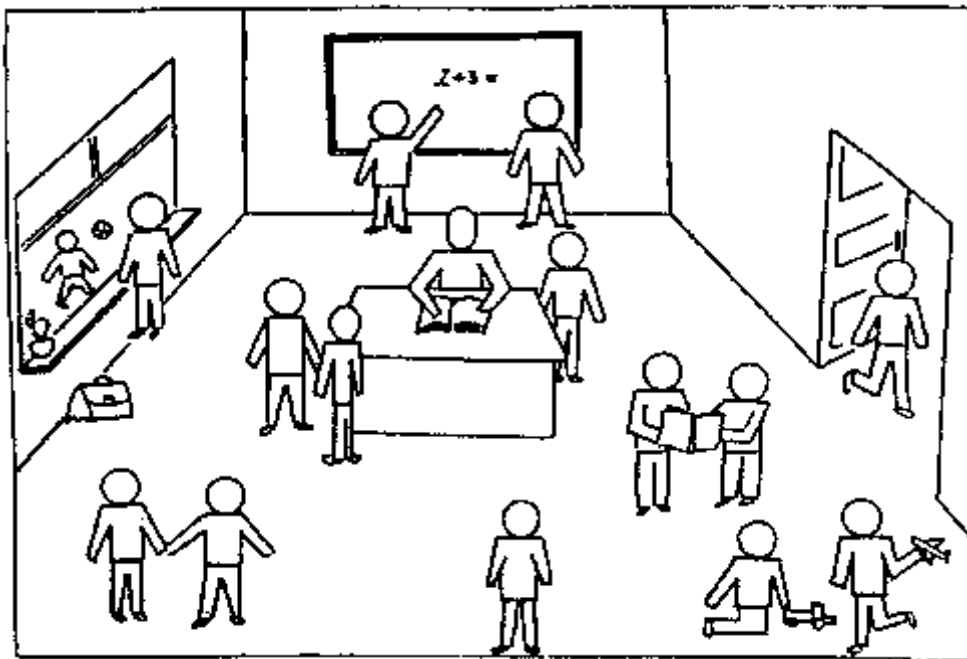
Нұсқаулық: оқушыларға адам және сыныптың суреті ұсынылады. Психолог оқуы керек «Мына суретте сіздің сыныбыңыз кесте түрінде ұсынылған, столда мұғалім отыр, оқушылар әр қайсы өз ісімен айналысуда. Кейбірі далада ойнап жүр. Осы жерден өзінді тауып белгілеу керек».

Жасы: 6-8 жас (1,2 сынып)

Өткізу ұзақтығы: 7-10 минут

Өткізу уақыты: қаңтар (жылдың ортасы)

Жауап бланкі



Қорытындысы:

Психологқа және сынып жетекшісі білуге тиіс:

1. Суреттегі оқушылардың қайсысын өз орнына қояды?
2. Ол өздігінен қандай орында, қандай іспен айналысуда? (мұғалім қасында, сынып Сыртында, балалармен бірге, жалғыз)
3. Оқушы үшін ол көңіл күйіне байланысты таңдалған оқушыма?
4. Суретте оқушының әр түрлі танымдық деңгейдегі жұмыс іс әрекетімен айналысып тұрғанын көруге болады. Сыныптасымен кітап оқыған, мұғалім қасында тұрған, сыныптан шығып бара жатқанын көруге болады. Бұл кіші сініптағы оқушының психологиялық жағдайы жақсы қалыпты жағдайда дегенді білдіреді.

Талдау қорытындысы:

Егер мұғалімнен алыс, жалғыз тұрса, оқушының сыныпқа бейімделмегенін көруге болады.

Егер балалармен ойын ойнап, сабақ оқып тұрса ол жақсы дегенді білдіреді.

Егер оқушы мұғалімнің қасында болса, онда оқушы мұғалімге жақындағысы келетінін көрсетеді.

Ойын барысындағы бала, оқуға деген мотивациясы төмен.

Захаров А бойынша алаңдаушылыққа бейім оқушының жүйке жүйесінің деңгейін анықтау

Мақсаты: жүйке жүйесінің ақауының алдын алу үшін оқушының алаңдаушылығының бірінші деңгейін анықтай отырып, жасөспірімнің аутодеструктивті әрекеттен анықтау.

Нұсқаулық: психолог сынып жетекшінің көмегі арқылы 1 сынып ата-аналарынан сауалнама алынады. Психолог ата-аналарға ұсынады «ата-аналар берілген пікірлер оның баласына қатысы бар жауаптарды таңдайды.

Егер берілген жауаптар баласында көрінсе 2 балл

Егер берілген жауаптар анда санда көрінетін болса 1 балл

Егер жауап балаңыздан мүлдем көрінбесе 0 балл

Әдістемеге берілетін уақыт: 5-7 минут

Өткізілуге тиісті адамдар: назарда ұстау! Сауалнамаға тек ата-аналар немесе жауап беретін тұлға қамқоршысы ғана қатыса алады.

Өткізу уақыты: қаңтар

Жауап парағы

№	Көрінетін жағдайлар	Балл
1	Тез әрі оңай ашуланып қалады, барлығын жүрегіне жақын алады	
2	Бірдене болса тез көзіне жас алып, тыныштай алмайды	
3	Көрінген нәрсеге ашуланып, тырысып, шыдамдылық танытпайды.	
4	Жиі ашуланып, дүлданып ескертулерді көтере алмайды.	
5	Тұрақсыз көңіл күй, жылап тұрып күліпте жібереді	
6	Көбіне теккен тек ашуланып, ренжіп жүреді	
7	Кішкентай кездегідей саусағын сорып, қолын айналдырады	
8	Түнде көпке дейін ұйықтай алмайды, жарықсызжәне қасында адамсыз ұйықтай алмайды, түнімен оянып, танертен тұрып өзіне келуі қиын.	
9	Өз өзін ұстайтын жерде ұстай алмай, бірдеме орындайтын кезде өз өзіне сенбей тежеліп қалады.	
10	Жауапкершілік көрсететін кезде маңызды шешім қабылдайтын кезде қорқақтап, өз өзіне келе алмайды.	
11	Іс әрекетте өзіне деген сенімсіздік пен жауапсыздық байқалады.	
12	Тез ойға шомылып, ойы бөлініп, ойын жинақтай алмай ұзақ отырыды.	
13	Баламен ортақ тіл табысу және бір нәрсеге келісу өте қиын, бала тез ойын өзгертіп, ойға шомылып кетеді.	
14	Кешкісін бас ауруын, танертемен іш ауруын айтады, жиі бозарып, қызарып немесе тершеңдік байқалады. Денесінде аллергия немесе әр түрлі бкрітулер байқалады.	
15	Асқа тәбеті жоғалып, көбіне жиі ауырады, жиі балабақшаны немесе мектепті қалдырады.	

Интерпретация:

4-0 балл- баладағы көріністер өте қорқынышты емес, жас ерекшелік құбылыстар болып табылады.

9-5 балл – балаңыздың жүйкесінде өзгерістер байқалады, балаңыздағы жүйке жағдайына назар аударыңыз

14-10 – балл – балаңызда жүйке ауруларының белгілері байқалады, бірақ ол ауру деген сөз емес.

15-19 балл – жүйке ауруы болған, немесе жақын арада болуы мүмкін.

30-20 балл - жүйке ауруы бар балаңызда.

**Л.П.Пономаренко және Д. ЛампенOVтың
«Ағаш» проективті әдісі**

Мақсаты: Сынып ұжым арасындағы жайлылықты және мектепте өзіндік жеке уайымдардың деңгейін анықтау.

Өткізілу нұсқаулығы: Қатысушыларға ағаштың әр жерінде орналасқан адамдардың суреті таратылады. Психолог нұсқаулықты оқиды: «Балалар, суретке мұқият қараңыздар. Сіздердің алдарыңызда орманды мектеп бейнеленген. Оқушылар сол ормандағы адамдардың ішінде. Әр қайсысының көңіл-күйі әр түрлі, әр қайсысы өзінің сүйікті ісімен айналысуда, әр қайсысы өзінің орнында. Мүмкін, орманды адам неғұрлым ағаштың жоғарғы жағында болады, соғұрлым оның жетістігі де биік және мектепте табысты болады. Ал енді қолдарыңа қызыл түсті қарандашты (фломастер) алып өзіңізді еске түіретін адамды бояңыз. Сізін мектептегі көңіл-күйіңіз, орныңыз. Енді жасыл түсті қарандашты алыңыз да (фломастер) өзіңізді еске түсіретін адамды боңыз, басқа біреудің орнында болғыңыз келетін адамның орнын бояңыз.»

Диагностика уақыты: 5-7 минут

Жасы: 8-9 жас (2 сынып)

Өткізілу уақыты: қазан және сәуір кезінде мониторинг

Қатысушыларға арналған бланк:



Интерпретация:

«Ағаш» проективті әдісінің интерпретациясы оқушылардың суреттегі белгілеген адамдарына байланысты, оқушы суреттегі адамның қандай позицияны таңдағанына байланысты, таңдаған адамның жағдайына байланысты нақты және идеалды ұстанымын және арасындағы айырмашылығын анықтайды.

Интерпретация оқушыны бақылау арқылы, мұғалімнің, ата-анамен пікір алмасу барысында, оқушыны бақылау және мінезін бақылау арқылы және баламен әңгімелесу арқылы тәжірибелік тұрғыдан Д.Лампенонның ұсынысы бойынша талқыланды. Талқылап нәтижесін шығаруға оңай болу үшін, суреттегі әр бір адамға нөмерлер белгіленіліп қойылған.

Позицияны таңдау № 1,3,6,7- кедергілерді еңсеруін сипаттайды

№2, 19, 18, 11, 12- дотық қолдау, белсенді қарым-қатынас.

№4- жағдайдың тұрақтылығы (қиындықтарды еңсермей тұрып, жетістікке жетуге деген ынта).

№5- зорығу, жалпы әлсіздік, ұялшақтық, кішкене қосымша күш.

№9- көңіл көтеруге деген мотивация.

№13, 21- шектеліп қалу, тұйықтылық, мазасыздық.

№8- оқу процессінен шектеліп қалу, өзінен алшақтау.

№10, 15- жайлы күй, қалыпты бейімделу

№14- дағдарыстық күй, «тұңғұйыққа кету»

№20 позиция жетістікке жету, өзін бағалауы жоғары, басшылыққа ұмтылу деп жиі таңдайды.

№16 позицияны үнемі «адам, адамды арқалап бара жатқан №17» деп түсінбейді, бұны көруге бейімділігі болуында, бір-біріне қолау көрсету мен құшақ жаю (№17 адаммен).

М. А. Панфилдованың «Кактус» графикалық тесті

Мақсаты:

Баланың эмоционалдық жағдайын анықтау, агрессияны анықтау. **Өткізілу нұсқаулығы:** Қатысушыларға міндетті түрде таза А4 форматтағы қағаз және қарандаштар таратылады. Психолог нұсқаулықты оқиды: «өзіңнің көз алдыңа елестете алатындай етіп кактустың суретін сал!». **Қосымша сұрақтар мен түсініктемелер жасалмауға тиіс!**

Диагностика уақыты: 20-30 минут

Жасы: 9-10 жас (3,4 сынып)

Өткізілу уақыты: қазан және сәуір кезінде мониторинг

Әңгімелесу: сурет салынып болған соң баламен әңгімелесу жүргізіледі.

1. Кактус қандай? Үйдің ба әлде жабайы ма?
2. Оны ұстап көруге бола ма?
3. Кактуске күтім жасаған ұнайды ма?
4. Кактуста көршілері барма?
5. Оның көршілері қандай өсімдіктер?
6. Кактус өскен кезде одан не өзгереді?

Интерпретация:

Нәтижені өңдеу.

Нәтижені өңдеу барысында графикалық әдісте барлығына назар салған жөн, нақтырақ айтсақ:

- Кеңістік позициясы
- Суреттің көлемі
- Сызықтарға сипаттама
- Қарандашты басу күші

Сонымен қоса осы әдістеме бойынша нақты өнімділік сипаттамасына назар аударған жөн:

- «кактус бейнесіне» сипаттама (жабайы, үйдікі, нәзік немесе т.б.)
- Сурет салу өнеріне сипаттама (өшіріліп қайта салынған т.б.)
- Әр инелер сипаттамасы (көлемі, орналасуы, мөлшері)

Өңделген нәтижелер бойынша суретке қарап баланың еке тұлғалық қалпына диагностика жасауға болады.

Агрессия – Қатты салбырап тұрған инелер. Бір-біріне жақын орналасқан ұзын инелер, баладағы жоғары агрессивтілікті көрсетеді.

Импульсивтілік –сызықтарды қатты басу. Үлкен және парақтың ортасында салынған сурет- эгоцентризмді, лидерлікке ұмтылысты білдіреді.

Эгоцентризм, басышылыққа ұмтылу- ірі сурет, қағаздық қақ ортасында орналасуы.

Өзіне деген сенімсіздік, тәуелділік –парақтың төмен жағына салынған кішкентай сурет.

Өзін жариялау, көрсету және ашықтық – кактусқағы қосымша шөптер, форманың анықтылығы.

Жасырынушылық, сақтық – кактустың ішінде немесе сыртында салынған зигзаг.

Оптимизм –«қуанышты кактус», яғни, ашық түстерді қолдану.

Үрей – кара түстерді қолдану, іштегі штрихтар.

Нәзіктік- сызықтардың жұқсақ басылуы, жан-жағына гүлдің суретімен безендірілген.

Экстравертивтілік-Кактустағы басқа кактустармен, гүлдер.

Интровертивтілік – Суретте, бір ғана кактус салынса.

Үйдің қорғанысына ұмтылу – кактус ыдыста салынған болса

«Жалғыздық» сезіну – құмдағы кактус салынса (шөл даладағы жабайы кактус).

**Дж.Мореноның редакцияланған
«Социометрия» методикасы**

Мақсаты: қоғамдық құрылымның және ондағы психологиялық атмосфераның жеке құрылымдық аспектіні табу.

Тәсілі: оқушыларға 2 сұрақ ұсынылады, оқушы сыныптастарының тегін айту қажет.

Диагностикаға арналған уақыт: 5-7 минут.

Жасы: 11-12 жас (5 сынып) және 15-16 жас (9 сынып)

Өткізілетін уақыты: қыркүйек, мониторинг наурыз.

Сұрақтары: «Сұраққа жауап бере отырып, өз сыныптастарының ішінен кемінде төртеуін таңда.

1. Сен туылған күнге (кинотеатрға, саяхаттауға, табиғатқа, серуендеуге т.б.) шақырар едің?
2. Сен кімді топ басшысы (кез-келгенін, тек жауапкершілігі бар, топты бастай алатындай қабілеті бар адамды) етіп сайлар едің?

«Социометрия» методикасында сыныптың барлық оқушылары қатысқанда ғана 100% нәтиже шығады. Бірінші сұрақ бойынша оқушылар арасындағы достықты (сенімді немесе таныс) анықтау. Ал, екінші сұрақ бойынша сыныптағы сенім арта алатындай айқын және бейресми көшбасшыларды анықтау.

Әдістемеге қатысушыларға арналған бланк:

Бланкте көрсетілген сұрақтар бойынша таңдалған сыныптастарыңның төртеуінің тегін көрсет.	
Аты-жөні:	Күні:
Туылған күнге кімді шақырар едіңіз?	Топ басшысы етіп кімді таңдар едіңіз?
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

Нәтижелерді түсіндіру:

Кестеге сыныпта оқитын оқушылардың барлығы енгізіледі, әрқайсысына тізім бойынша реттік нөмер беріледі. Кестеге берілген нөмерлер тігінен және көлденеңнен енгізіледі.

1 кесте

№	Ф.И.О.учащихся	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Иванов																														
2	Петров																														
3	Сидоров																														
4	Умирзаков																														
5	Суворов																														
6	и т.д.																														
7																															
8																															
9																															
10																															
11																															
12																															
13																															
14																															
15																															
16																															
17																															
18																															
19																															
20																															
21																															
22																															
23																															
24																															
25																															
26																															
27																															

Екі номердің қиылысу нүктесінде «+» белгісімен әртүрлі түспен белгіленеді, бірінші сұрақ бойынша қара түспен, екінші сұрақ бойынша – қызыл түспен, мысалы, Иванов Умирзаковты таңдайды, Иванов – Умирзаков тектерінің қиылысу нүктесінде «+» белгісін қара түспен белгілеу қажет (1-4), ал екінші сұрақ бойынша Умирзаков Сорокинді таңдаса, Умирзаков-Сорокин тектерінің қиылысында «+» белгісін қызыл түспен белгілеу керек (1-5) (1 кесте).

№	Ф.И.учащихся	1 Иванов	2 Петров	3 Сидоров	4 Умурзаков	5 Суворов	6	7	8	9	10	11
1	Иванов				+	+						
2	Петров											
3	Сидоров											
4	Умурзаков		+									
5	Суворов	+										
6	и т.д.											
7												
8												

⊕ (белгілеу + дөңгелек түрінде) – бір-бірімен сәйкес таңдауды көрсетеміз. Матрица негізінде (кестемен берілген) таңдауларды есептеп шығару жолымен анықталады, яғни ол әр баланың қанша таңдауды алғанын және қанша сәйкес таңдау бар екенін анықтау (3 кесте).

№	Ф.И.учащихся	1 Иванов	2 Петров	3 Сидоров	4 Умурзаков	5 Суворов	6	7	8	9	10	11
1	Иванов				+	+						
2	Петров											
3	Сидоров											
4	Умурзаков		+									
5	Суворов	+										
6	и т.д.											
7												
8												

Берілген мәліметтер бойынша алынған анализ сыныптың социометриялық құрылым туралы ұғымды қалыптастыруға көмек береді, бұл балаларды 4 маңызды категорияларға бөлу негізі болып табылады: «жұлдыздар» (бесеуден көп таңдау алғандар), «қажеттілер» (3-тен 5-ке дейінгі таңдау алғандар), «қабылданғандар» (1-2 таңдау алғандар), «оқшауланғандар» (ешқандай таңдаулары жоқ). Мысалы, бірінші сұрақ бойынша, Өмірзақ «қаланушыларға жатқызылады, себебі 5 таңдауы бар («+» қара түсті), ал екінші сұрақ бойынша – «қабылданғандарға» жатады себебі 1 ғана таңдауы бар. Ал, Ткаченко екі сұрақ бойынша ешқандай таңдауы жоқ, сондықтан бұл бала диагностика бойынша «оқшауланғандар» тобына жатады (4 кестені қараңыз).



№	Ф.И.учащихся	1 Иванов	2 Петров	3 Сидоров	4 Умурзаков	5 Суворов	6 Тургаев	7 Сакенова	8 Ткаченко	9 Федорова	10 Ситникова	11	12
1	Иванов					++		+		+			
2	Петров			+		+							
3	Сидоров	+			+		+						
4	Умурзаков		+										
5	Суворов	++						+		+			
6	Тургаев			+		+							
7	Сакенова	+						++					
8	Ткаченко	+				+							
9	Федорова			+						+			
10	Ситникова	+											
11	и т.д.												
12		5/1	1/0	1/2	1/0	2/3	1/0	3/1	0/0	2/1			
13													

Басты екі категориялар, қолайлы болып саналады («жұлдыздар» және «қажеттілер»), екі соңғылары – қолайсыз болып есептеледі («қабылданғандар» және «оқшауланғандар»). Қолайлы және қолайсыз маңызды категориялардың қосындыларының мөлшерінің қатынасы, қарым-қатынастың сәтті деңгейі туралы түсінікті береді (ҚСД).

«Жұлдыздар»+«Қажеттілер»/ «Қабылданғандар»+«Оқшауланғандар»

Егерде де оқушылардың топтарының көп бөлігі қолайлы деңгейлі категорияларда болса, ҚСД жоғарғы деп анықталады: бірдей қатынас жағдайда – орташа, қолайсыз оқушылар топтарының қолайсыз деңгейі көп болған жағдайда – төменгі болып саналады.

Төменгі ҚСД – қауіпсіздік белгісі, оқушылардың өз сыныптастарымен қарым-қатынас жүйесінде эмоционалды сәтсіздікті білдіруі.

Маңызды диагностикалық коэффициент болып, қарым-қатынасты білдіретін, топта бар, қанағаттанарлық коэффициентін балаларды өзінің қатарластарымен қарым-қатынасы болып табылады. Ол қарым-қатынасты білдіретін, топта маңызы бар коэффициенті, балалардың өз қатарлас балалар арасындағы қатынас болып табылады (мысалы, бірінші сұрақ бойынша 16 сәйкес таңдаулар, ал барлық балалар саны 27, сондықтан $16 \div 27 \times 100\%$). Алынған нәтиже нормативі көрсеткіш деңгейлері балалардың өзі қатарлас балалармен қатынасын ҚК деңгейлерінің нормативті көрсеткішімен салыстырылады:

1. **Төменгі деңгей** – ҚК 33% және төмен;
2. **Орташа деңгей** – ҚК 34-49%;
3. **Жоғарғы деңгей** – ҚК 50-65%;
4. **Өте жоғарғы деңгей** – ҚК 66% және одан жоғары.

Сәйкес таңдаулар есебі (5 кесте). Кестеде көрсетілгендей, біз сәйкес таңдауларды есептейміз (дөңгелекпен белгіленгендер «+»), бірінші сұрақ бойынша қара түспен, екінші сұрақ бойынша қызыл және де ҚК қанағаттанарлық коэффициентін есептеп шығарамыз. Мысалы, кесте бойынша сыныпта 10 бала, бірінші сұрақ бойынша 5 сәйкес таңдаулар, ал екінші сұрақ бойынша 4 (сәйкес таңдауларды емес, сәйкес таңдаулары бар балаларды санаймыз, сондықтан 5 және 4, 7 және 4 емес, сары түспен көрсетілген). Содан соң қанағаттанарлық коэффициентін бірінші сұрақ бойынша $5 \div 10 \times 100\% = 50\%$ табамыз (жоғарғы деңгей), яғни бұл сыныпта достық қарым-қатынасы жоғары деңгейде, ал жауапты іс-әрекетке қанағаттанушылық деңгейі бұл сыныпта – орташа ($4 \div 10 \times 100\% = 40\%$)

№	Ф.И.учащихся	1 Иванов	2 Петров	3 Сидоров	4 Умурзаков	5 Суворов	6 Тургаев	7 Сакенова	8 Ткаченко	9 Федорова	10 Ситникова	11	12
1	Иванов					+	+	+		+		2/1	
2	Петров			+		+						0/0	
3	Сидоров	+			+		+					1/0	
4	Умурзаков		+									0/0	
5	Суворов	+	+					+		+		1/1	
6	Тургаев			+		+						1/0	
7	Сакенова	+						+	+			2/1	
8	Ткаченко	+				+						0/0	
9	Федорова			+						+		0/1	
10	Ситникова	+										0/0	
11	и т.д.											5/4	
12		5/1	1/0	1/2	1/0	2/3	1/0	3/1	0/0	2/1	0/0		
13													

Оқшауланған балалар санының топтағы тәрбиеленушілердің жалпы санына қатынасы оқшаулану коэффициентін (ОК) енгізуге мүмкіндік береді. Бұл диагностиканың табысты педагогтың жұмысын, балалардың қарым-қатынасында тәрбие беру көрсеткішін білдіреді.

А.Репина зерттеуінің нәтижесі бойынша, топты есептеуге болады:

- **сәтті** деп, егер де оқшауланушылар болмаса немесе оқшауланушылық 6%-ға дейін;

- **тым сәтті емес** деп, 25%-ға дейінгі көрсеткіш;

- **сәтсіз** деп, егер оқшауланушылық көрсеткіші 25%-дан жоғары болса.

Мысалы, біздің сыныпта 10 адам, бірінші сұрақ бойынша оның ішінде екеуі «оқшауланушылар» (достық қарым-қатынас бойынша), бұл кезде біз $2 \div 10 \times 100\% = 20\%$ тым сәтті емес коэффициенті, ал екінші сұрақ бойынша (жауапкершілік) $5 \div 10 \times 100\% = 50\%$ сәтсәз оқшаулану коэффициент (5 кесте).

Тақырыбы: «Кездесу»
5 сынып оқушыларымен кері байланыс орнату
(Замащикова Т.Е.түрленім)

Цель: получение обратной связи от учащихся 5-х классов в период адаптации.

Инструкция по проведению. Психолог учащимся задает вопросы, на которые необходимо ответить с помощью рисунков. Необходимо добавить, что «это будут наши письма в рисунках, расшифровать которые никто не сможет, кроме нас с вами. Это будет наш секрет, тайна. Вы будете заполнять клетки рисунками и отвечать таким образом на мои вопросы. А где рисовать, я вам подскажу».

Время на диагностику: 25-45 минут

Возраст: 11-12 лет (5 класс)

Период проведения: октябрь, мониторинг апрель

Вопросы:

Графа 1

4 сыныпта сен бұл пәнге қандай көзқараспен қарадың?

Егер жақсы болса – күннің бейнесін сал.

Егер орташа болса – шыршаның бейнесін сал.

Егер жақсы көрмесең – бұлттың бейнесін сал.

Графа 2

Бұл пәнге сен қазір қандай көзқараспен қарайсың?

Егер жақсы болса – күннің бейнесін сал.

Егер орташа болса – шыршаның бейнесін сал.

Егер жақсы көрмесең – бұлттың бейнесін сал.

Графа 3

Кейбір балалар өздерінің есейгендеріне, жаңа мұғалімдермен танысқандарына қуанады. Сендердің көбісің жаңа мұғалімдерге үйреніп кеттіңдер, ал кейбіреулерің мүмкін әлі жоқ. Оқушылар кейбір мұғалімдерді жақсы, кейбіреуін қатаң деп ойлайды.

Сенің ойыңша саған сынып жетекшісі қалай қарайды?

Егер жақсы болса – күннің бейнесін сал.

Егер орташа болса – шыршаның бейнесін сал.

Егер жақсы көрмесең – бұлттың бейнесін сал.

Графа 4

Сабақ барысында өздеріңді қалай сезінетіңдеріңді білгім келіп тұр?

Егер сабақта өзінді жақсы сезінсең – күннің бейнесін белгіле

Егер сабақта өзінді кейде ғана жақсы сезінсең-шыршаның бейнесін сал.

Егер сабақта сен әрдайым қобалжысаң – бұлттың бейнесін сал.

Графа 5

Әрине сен барлықтарың өзгердіңдер, есейдіңдер. Қазір сендер қаншалықты өзгергендеріңді білгім келіп тұр. Өзіне деген қатынасын қандай?

4 сыныпта оқығанда өзің туралы не ойладың?

Егер ақылды деп есептесең - күннің бейнесін сал.

Егер орташа ақылды деп есептесең – шыршаның бейнесін сал.

Егер өзінді тым ақылсыз деп есептесең – бұлттың бейнесін сал.

Графа 6

5 сыныпта сенің көзқарасың өзгерді ме?

Егер ақылды деп есептесең - күннің бейнесін сал.

Егер орташа ақылды деп есептесең – шыршаның бейнесін сал.

Егер өзінді тым ақылсыз деп есептесең – бұлттың бейнесін сал.

Графа 7

4 сыныпта оқығанда өзіне деген қатынасын қандай болды?

Өзінді жақсымын деп ойласаң - күннің бейнесін сал.

Өзіңді өте жақсы деп ойламасаң – шыршаның бейнесін сал.

Өзіңді жаман деп есептесең – бұлттың бейнесін сал.

Графа 8

5 сыныпта қазір өзіне деген қатынасын қандай?

Өзіңді жақсымын деп ойласаң - күннің бейнесін сал.

Өзіңді өте жақсы деп ойламасаң – шыршаның бейнесін сал.

Өзіңді жаман деп есептесең – бұлттың бейнесін сал.

«Кездесу» әдістемесінің жауаптар бланкісі

Оқушының аты-жөні,		сыныбы							
№	Пәндер атауы	1	2	3	4	5	6	7	8
п/р									
1	Орыс тілі								
2	Әдебиеттік оқу/әдебиет								
3	Математика								
4	Қазақ тілі								
5	Дүниетану/география								
6	Шетел тілі								
7	Еңбек								
8	Денешынықтыру								
9	Тарих								
10	Еңбек								
11	Сызу								
12	Дене шынықтыру								
13	Музыка								
14	шахматы								

Қазақ тілі пәні мұғалімі-----

Ағылшын пәні мұғалімі-----

Қорытындысы:

Бұл әдістеме бойынша зерттеуші бұлттар мен шыршаларға мән берген жөн. Бұл жағдайда оқушының мұғаліммен немесе пәнге деген қызығушылықтың жоқтығы, сонымен қатар сыныптастарыменде қарым-қатынасы дұрыс болмауы мүмкін. 5 және 6 сұрақтарға оқушының ақылдылығы, 7 және 8 саны жеке оқушының өзін бағалауы. 6 және 6 сұрақтар бойынша қос жауаптар (5,6 және 7,8) және екіге өткен және қазіргі оқушының өзін бағалау жағдайын жазу.

**Оқуға деген мотивациясы және оқуға эмоциялық
қарым-қатынасы әдістемесі Андреева А.Д**

Мақсаты: оқуға деген эмоциональды қарым-қатынасы, танымдық белсенділігі, жетістікке жету мотивациясы, алаңдаушылық, ашуының көрінуі

Өткізу нұсқаулығы: мұқият әр бір сөзді оқып оң жағындағы санды деңгейіңізге қарай танданыз, дұрыс дұрыс емес деген жауап жоқ, бұл әдеттегі сіздің қалпыңыз, көп ойланбыңыз.

Өткізу ұзақтығы: 15-20 минут

Жас ерекшелігі: 12-14 жас (6-7 сынып)

Өткізу уақыты: қараша, желтоқсан

Сұрақтар:

1. Мен сабырлымын
2. Маған жағдайдың бас аяғын толық білгім келіп тұрады.
3. Мен ашулымын
4. Мен оқудағы қиындықтардан кейін көңіл күйім түседі.
5. Мен уайымшылмын
6. Мен барлығына қызығушылық танытып білгім келіп тұрады
7. Менің жұдырығыммен столды ұрғым келіп тұрады.
8. Мен тек жақсы баға алуға тырысамын
9. Мен еркінмін
10. Маған бәрі қызық
11. Мен ашулымын
12. Мен оқудағы жетістігім үшін бар күшімді саламын
13. Мені болып қалатын сәтсіздіктер алаңдатады
14. Маған оқу ешқашан бітпейтіндей көрінеді.
15. Менің біреуге айғайлағым келіп тұрады.
16. Мен барлығын дұрыс жасауға тырысамын
17. Мен өзімді жолы болмағыр ретінде санаймын
18. Мен өзімді зерттеуші ретінде сезінемін
19. Менің бірдемені сындырғым келіп тұрады
20. Мен тапсырманы орындай алмайтындай сезінемін
21. Мен ашулымын
22. Мен күштімін
23. Мен қызу қандымын
24. Мен мектептегі жетістіктеріммен мақтанамын
25. Мен өзімді толық еркін сезінемін
26. Мен өзімнің басым жақсы істейтініне сенімдімін
27. Мен ашулымын
28. Мен оқудығы ең қиын тапсырмаларды орындаймын
29. Маған сенімділік жетіспейді
30. Мен ішім пысады
31. Менің бірдемені сындырғым келіп тұрады.
32. Мен екі алмауға тырысамын
33. Мен сабырлымын
34. Маған ойланған ұнайды
35. Мен өзімді алданғандай сезінемін
36. Мен өзімнің қабілетім мен ақылымды көрсеткім келіп тұрады
37. Мен қорқамын
38. Мен сағыныш пен зерігуді сезінемін
39. Мені көбі ашуымды келтіреді
40. Мен өзімді жақсылардың қатарынан көргім келеді.

Оқушы бланкі

Аты жкні.:			
сынып:		күні:	
2	4	1	3
6	8	5	7
10	12	9	11
14	16	13	15
18	20	17	19
22	24	21	23
26	28	25	27
30	32	29	31
34	36	33	35
38	40	37	39

Кілтi

Шкала	номер
Танымдық белсенділік	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38
Жетістікке жету мотивациясы	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40
Алаңдаушылық	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37
Реніш	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

Қорытындылау:

Осы әдістемеде кері санау сандары бар, олар егер оқушы 1 белгілесе 4 қоясыз, егер 2 тұрса 3 қоясыз, егер 3 тұрса 2 қоясыз, 4 тұрса 1 қоясыз. Осылай кері баллдарды 1,4,9,14,20,25,30,32,33,38 номерлі сұрақтарда ғана есептейсіз.

1 қатар танымдық белсенділікті

2 қатар жетістікке жету мотивациясын

3 қатар алаңдаушылықты

4 қатар ренішті білдіреді, ең аз балл әр қайсында 10 баллдан, ең үлкен балл 40 балл.

Интерпретация:

Соңғы баллды формула арқылы қоямыз

ТБ+ ЖМ-А – Р

ТБ – танымдық белсенділік бойынша балл

ЖМ – жетістікке жету мотивациясы

А – алаңдаушылық

Р – реніш

Қорытынды бағасы интерпретация бойынша 60 тан 60 қа дейінгі балл

Оқу мотивациясы келесі деңгейде көрсетіледі.

I деңгей (45 -60 балл) - жемісті оқуға деген мотивациясы және эмоциялық қарым-қатынасыда жеткілікті деңгейде

II деңгей (29-44 балл) - әлеуметтік нормаға сай мотивация.

III деңгей (13-28 балл) - танымдық мотивациясы бірнеше деңгейге түскен

IV деңгей ((-2)-(+2)) – төмен мотивация, оқуға эмоциялық қарым қатынасы төменгі деңгейде

V деңгей ((-3)-(-60)) – тез оқуға деген қарсы мотивация

Қалыпты көрсеткіштер

Шкала	деңгей	Жыныстық жасерекшелік топтар					
		10-11 жас		12- 14 жас		15-16 жас	
		қыз.	ұл.	қыз.	ұл.	қыз.	ұл.
Танымдық белсенділік	Жоғары	31-40	28-40	28-40	27-40	29-40	31-40
	Орташа	21-26	22-27	21-27	19-26	18-28	21-29
	Төмен	10-25	10-21	10-20	10-18	10-17	10-20
Алаңдаушылық	Жоғары	27-40	24-40	25-40	26-40	25-40	23-40
	Орташа	20-26	17-23	19-24	19-25	17-24	16-22
	Төмен	10-19	10-16	10-18	10-18	10-16	10-15
Реніш	Жоғары	21-40	20-40	19-40	23-40	21-40	18-40
	Орташа	14-20	13-19	14-19	15-22	14-20	12-18
	Төмен	10-13	10-12	10-13	10-14	10-13	10-11

Қосымша сапалы көрсеткіш ретінде қолдануға болады

Шкала			Интерпретация
Танымдық белсенділік	Алаңдаушылық	Реніш	
жоғары	Төмен, орташа	төмен	Жемісті мотивация және оқуға деген эмоциялық жақсы қарым-қатынас
орташа	Төмен, орташа	төмен	Оқуға деген жақсы қарым-қатынас
төмен	Төмен, орташа	Төмен, орташа	Мектеп сағынышы уайымшыл
орташа	Төмен, орташа	Төмен, орташа	Өзгергіш эмоциялық қарым-қатынас
орташа	Төмен, орташа	жоғары	Өзгергіш эмоциялық қарым қатынас және қажеттіліктердің өзгеруі
төмен	Төмен, орташа	жоғары	Эмоциялық жаман қарым-қатынас
төмен	Төмен	жоғары	Оқуға және мектепке жаман пікір
жоғары	жоғары	жоғары	Шектен тыс көтерілген оқуға деген эмоциялық қарым-қатынас және қажеттіліктің толық қанды болмауы
жоғары	жоғары	орташа	Сабақтағы эмоциялық көтерілуі
Орташа, төмен	жоғары	Орташа, төмен	Мектеп алаңдаушылығы
жоғары	Орташа, төмен	жоғары	Қажеттіліктің өзгеруіндегі жақсы қарым-қатынас
Жоғары, төмен	жоғары	Төмен, орташа	Бағалау аспектісінде жоғарғы сезім мен жақсы қарым-қатынаста

Расселдың (1996 63 нұсқа) жалғыздық сауалнамасы

Мақсаты: берілген диагностикалық сауалнамалық-тест жалғыздық деңгейді анықтауға арналған.

Өткізу туралы нұсқаулық: Сіздерге бірнеше тұжырымдамалар ұсынылады. Әр берілген тұжырымдарды өзіңіздің өміріңізге қатысты 0 балл – «ешқашан», 1 балл – «сирек», 2 балл – «кейде», 3 балл – «жиі» деген көрсеткіштермен бағалап шығыңыз. Таңдаған жауабыңызды белгілеңіз.

Диагностикаға арналған уақыт: 7-10 минут

Жас ерекшелік: 13-15 жас (7-8 сыныптар)

Өткізу мерзімі: қараша, желтоқсан

Сұрақтар:

1. Сіз қоршаған адамдармен қаншалықты өзіңізді бірқалыпты сезінесіз?
2. Достық қарым-қатынасқа деген қажеттілігіңіз қаншалықты жиі байқалады?
3. Сіз біреуге жақындап сөйлесетін адам жоқ екенін қаншалықты жиі сезінесіз?
4. Өзіңізді қаншалықты жиі жалғыз сезінесіз?
5. Сіз бір топ достарыңыздың бір бөлшегі екенін қаншалықты жиі сезінесіз?
6. Сіз қоршаған адамдармен көптеген ортақ ұқсастықтарыңыз бар екендігін қаншалықты жиі сезінесіз?
7. Сіз біреуге деген жақындықты сезбейтініңізді қаншалықты жиі сезінесіз?
8. Сіздің қызығушылықтарыңыз бен ойларыңызды қоршаған адамдар қабылдамайтынын сіз қаншалықты жиі сезінесіз?
9. Сіз досшыл және қарым-қатынасқа ашық екендігіңізді қаншалықты жиі сезінесіз?
10. Сіз басқа адамдармен жақындығыңызды қаншалықты жиі сезінесіз?
11. Сіз өзіңіздің жалғыз екендігін қаншалықты жиі сезінесіз?
12. Сіз басқа адамдармен қарым-қатынасыңызды жай екендігін қаншалықты жиі сезінесіз?
13. Сізді шын мәнінде қандай екендігіңізді ешкім білмейтінін қаншалықты сіз жиі сезінесіз?
14. Сіз басқалардан өзіңізді оқшаулы сезінетініңізді қаншалықты жиі сезінесіз?
15. Сіз өзіңіздің қалауыңыз бойынша өзіңізге серік адамдарды таба алатыңызды қаншалықты жиі сезінесіңіз?
16. Сізді шынайы түсінетін адамдар бар екендігін қаншалықты сіз жиі сезінесіз?
17. Сіз өз ұялшақтығыңызды қаншалықты жиі сезінесіз?
18. Қасыңыздағы адамдардың бар, бірақ сізбен еместігін қаншалықты сіз жиі сезінесіз?
19. Сіз сөйлесе алатын адамдардың бар екендігін қаншалықты жиі сезінесіз?
20. Сіз көмек сұрай алатындай адамдардың бар екендігін қаншалықты жиі сезінесіз?

Оқушыларға арналған бланк:

Ф.А.:			
Сынып:		Күні:	
1	6	11	16
2	7	12	17
3	8	13	18
4	9	14	19
5	10	15	20

Кілт:

1,5,9,10,19,20 сұрақтар кері саналады. Яғни, егер қатысушы 3 балл қойса, оған 0, 2 балл қойса онда 1, егер 1 балл қойса онда 2, 0 балл болса онда 3 деген баллдар қойылады. Алынған нәтижелер бір-біріне қосылады. Жалғыздықтың ең жоғарғы көрсеткіші – 60 балл.

Интерпретация:

Жалғыздықтың жоғары көрсеткіші – 40-60 балл

Жалғыздықтың орташа көрсеткіші – 20-40 балл

Жалғыздықтың төмен деңгейі – 0-20 балл

Э.Бектің "Депрессия деңгейі" әдістемесі

Мақсаты: Депрессиялық жағдайды сәйкестендіру, дәл қазіргі ауыртпалығын қалыпқа түсіру.

Өткізілу құралы. Сізге бекітілген қатар беріледі. Әрқайсысын мұқият қарап шығыңыз және сіздің өміріңіздегі болып жатқан жағдайларға сәйкес төрт жауапты алдық. Таңдаған жауабыңызды белгілеңіз.

Тестілеу уақыты: 15-20 минут

Жасы: 14-15 (8 сынып)

Өткізілетін кезі: қазан

Сұрақтар:

1. 0 Менің көңіл-күйім қазір әдеттегіге қарағанда онша қайғылы емес.
 - 1 Менің ойымша, әдеттегіге қарағанда қайғылы
 - 2 Иә, әдеттегіге қарағанда қайғылы
 - 3 Менің көңіл-күйім әдеттегіге қарағанда өте қатты қайғылы
2. 0 Мен өзімнің көңіл-күйімнің қайғылы еместігін сеземін.
 - 1 Менде кейде болып тұрады
 - 2 Менде жиі болады
 - 3 Менде ондай әрқашан болады
3. 0 Мен өзімді маған маңызды нәрседен құр қалғандай сезенемін.
 - 1 Менде ондай сезім кейде болып тұрады
 - 2 Менде жиі болып тұрады
 - 3 Мен әрқашан өзімді маған маңызды нәрседен құр қалғандай сезенемін
4. 0 Менің өмірім тығырыққа тірелгендей сезім болған емес.
 - 1 Менде ондай сезім кейде болып тұрады
 - 2 Менде жиі болып тұрады
 - 3 Менің өмірім тығырыққа тірелгендей сезім әрқашан болады
5. 0 Мен өзімді қартайғандай сезінбеймін.
 - 1 Менде ондай сезім кейде болып тұрады
 - 2 Менде жиі болып тұрады
 - 3 Мен өзімді әрқашан қартайғандай сезінемін
6. 0 Менде жаныма ауырлық түсетін кез болмайды.
 - 1 Менде ондай кез кейде болып тұрады
 - 2 Менде жиі болып тұрады
 - 3 Менде әрқашан жаныма ауырлық түсетін кез болады
7. 0 Мен әдеттегідей болашағыма алаңдамаймын.
 - 1 Менің ойымша, әдеттегіге қарағанда қатты алаңдатады
 - 2 Болашағым мені әдеттегіге қарағанда көп алаңдатады
 - 3 Болашағым мені әдеттегіге қарағанда өте көп алаңдатады
8. 0 Мен өзімнің өткенімді әдеттегіге қарағанда көбіне жаман емес екенін көремін.
 - 1 Менде ондай кез кейде болып тұрады
 - 2 Менде жиі болып тұрады
 - 3 Менде бұндай жағдай әрқашан болады
9. 0 Мен әдетте қорқақпын.
 - 1 Менде ондай кез кейде болып тұрады
 - 2 Менде жиі болып тұрады
 - 3 Менде бұндай жағдай әрқашан болады
10. 0 Менде әдетте қарағанда көбірек артығына үміт болады.
 - 1 Менде ондай кез кейде болып тұрады
 - 2 Менде жиі болып тұрады
 - 3 Менде бұндай жағдай әрқашан болады
11. 0 Жаксылар мені алдындағыдай қуантады.
 - 1 Менде ондай кез кейде болып тұрады

- 2 Менде жиі болып тұрады
- 3 Менде бұндай жағдай әрқашан болады
- 12. 0 Менің өмірім мәңсіз деген түсінік менде жоқ
 - 1 Менде ондай кез кейде болып тұрады
 - 2 Менде жиі болып тұрады
 - 3 Менде бұндай жағдай әрқашан болады
- 13. 0 Менде әдеттегіге қарағанда аз ренжимін
 - 1 Менің ойымша, мен әдеттегіден көбірек ренжимін
 - 2 Мен көп ренжіп қаламын
 - 3 Мен әдеттегіден өте көп ренжимін
- 14. 0 Мен керемет жағдайдан алдындағыдай ләззат аламын
 - 1 Мен бұл жағдайдан алдындағыдай ләззат ала алмаймын
 - 2 Мен бұдан алдындағыдан аз ләззат аламын
 - 3 Мен енді бұл жағдайдан ләззат алмаймын
- 15. 0 Әдетте мен кінәлімін деп сезінбеймін, егер оған себеп себеп жоқ болса.
 - 1 Менде ондай кез кейде болып тұрады
 - 2 Менде жиі болып тұрады
 - 3 Менде бұндай жағдай әрқашан болады
- 16. 0 Егер бірдеме дұрыс болмай тұрса, мен өзімді кінәлі сезінемін.
 - 1 Менде ондай кез кейде болып тұрады
 - 2 Менде жиі болып тұрады
 - 3 Егер бірдеме дұрыс болмай тұрса, мен өзімді әдеттегіден көбірек кінәлі сезінемін.
- 17. 0 Әдетте менде өзіме деген жек көрушілік болмайды.
 - 1 Менде ондай кез кейде болып тұрады
 - 2 Менде жиі болып тұрады
 - 3 Мен өзімді әрқашан жек көретіндей сезінемін
- 18. 0 Әдетте мен өзімді күнәһар деп сезінбеймін
 - 1 Менде ондай кез кейде болып тұрады
 - 2 Менде жиі болып тұрады
 - 3 Ондай ой енді басыма келмейді
- 19. 0 Мен өзімді басқаларға істеген ісіме әдетте күнәлі деп сезінемін
 - 1 Менде ондай кез кейде болып тұрады
 - 2 Менде жиі болып тұрады
 - 3 Менде ондай жағдай өте көп болады
- 20. 0 Менде әдетте барлығы мәңсіз сияқты көрінбейді
 - 1 Менде ондай кез кейде болып тұрады
 - 2 Менде жиі болып тұрады
 - 3 Ондай ой енді басыма келмейді
- 21. 0 Мен өзімді жазаға лайықты деп сезінбеймін.
 - 1 Енді кейде болады
 - 2 Ондай менде жиі болады
 - 3 Бұндай жағдай менде ешқашан болмайды
- 22. 0 Мен өзімде жақсы жақтарды әдеттегіге қарағанда аз көрмеймін.
 - 1 Мен өзімде жақсы жақтарды әдеттегіге қарағанда азырақ байқаймын
 - 2 Мен өзімде жақсы жақтарды әдеттегіге қарағанда аз байқаймын
 - 3 Мен өзімде жақсы жақтарды әдеттегіге қарағанда көп аз байқаймын
- 23. 0 Әдетте мен өзімде басқаларға қарағанда жаман жақтарым көп емес.
 - 1 Кейде менде басқаларға қарағанда жаман жақтарым көп секілді көрінеді
 - 2 Мен жиі солай ойлаймын
 - 3 Мен әрқашан басқалардан жаман жақтарым көп екенін ойлаймын
- 24. 0 Өлу туралы ойым болған емес.
 - 1 Мен бұны кейде ойлаймын

- 2 Мен енді жиі ойлап жүрмін
- 3 Бұл енді менің әрқашан ойымда жүреді
- 25. 0 Мен жыламаймын
 - 1 Мен кейде жылаймын
 - 2 Мен жиі жылаймын
 - 3 Менің жылағым келеді,бірақ жас шықпайды
- 26. 0 Мен өзімді ашуланатындай сезінбеймін.
 - 1 Мен көбірек ашуланамын
 - 2 Мен айтарлықтай көп ашуланамын
 - 3 Мен әлдеқайда көп ашуланамын
- 27. 0 Менде өзімнің эмоциямды сезбей қалатын кездер болмайды
 - 1 Кейде ондай жағдай болады
 - 2 Менде ондай жағдай жиі болады
 - 3 Менде енді ондай жағдай болмайды
- 28. 0 Менің ақыл-ойымның дамуы еш өзгерген емес.
 - 1 Мен өзімнің ойымда бірдеменің дұрыс емес екернін сеземін
 - 2 Мен енді қатты кеміс боп бара жатқанымды сеземін
 - 3 Мен енді ештеме ойлай алмаймын(басым босап қалған)
- 29. 0 Мен басқа адамдарға деген қызығушылығымды жоғалтқаан емеспін.
 - 1 Менің ойымша алдыңғыға қарағанда адамдарға қызығушылығым кеми түскен секілді
 - 2 Менің ойымша алдыңғыға қарағанда адамдарға қызығушылығым айтарлықтай кеми түскен секілді
 - 3 Менде адамдарға деген қызығушылық жоғалды,ешкімді көргім келмейді
- 30. 0 Мен әдеттегідей шешім қабылдаймын.
 - 1 Маған әдеттегіге қарағанда шешім қабылдау қиынға соғады
 - 2 Маған әдеттегіге қарағанда шешім қабылдау айтарлықтай қиынға соғады
 - 3 Мен енді өзім ешқандай шешім қабылдай алмаймын
- 31. 0 Мен әдеттегідей тартымдымын.
 - 1 Менің ойымша,мен әдеттегіге қарағанда тартымды көрінбеймін
 - 2 Мен айтарлықтай тартымды көрінемін
 - 3 Мен өзімді тартымсыз сезінемін
- 32. 0 Мен әдеттегідей жұмыс істеймін.
 - 1 Маған әдеттегідей жұмыс істеу қиынға соғады
 - 2 Маған әдеттегідей жұмыс істеу айтарлықтай қиынға соғады
 - 3 Мен енді мүлдем жұмыс істей алмаймын
- 33. 0 Мен әдеттегіге қарағанда нашар ұйықтамаймын.
 - 1 Мен әдеттегіге қарағанда нашар ұйықтаймын.
 - 2 Мен әдеттегіге қарағанда айтарлықтай нашар ұйықтамаймын.
 - 3 Мен енді мүлдем ұйықтамаймын
- 34. 0 Мен әдеттегіге қарағанда қатты шаршамаймын.
 - 1 Мен әдеттегіге қарағанда қатты шаршаймын.
 - 2 Мен әдеттегіге қарағанда айтарлықтай қатты шаршамаймын.
 - 3 Менде бірдеме істеуге күш қалмады
- 35. 0 Менің тәбетім әдеттегіден нашар емес.
 - 1 Менің тәбетім әдеттегіден нашар
 - 2 Менің тәбетім әдеттегіден айтарлықтай нашар
 - 3 Енді тәбетім мүлдем жоқ
- 36. 0 Менің салмағым өзгермейді.
 - 1 Мен соңғы кездері арықтап кеттім
 - 2 Мен соңғы кездері айтарлықтай арықтап кеттім
 - 3 Соңғы кездері қатты арықтап кеттім

37. 0 Мен әдеттегіге қарағанда денсаулығым көңіл бөлемін.
1 Мен әдеттегіге қарағанда денсаулығым аз көңіл бөлемін.
2 Мен әдеттегіге қарағанда денсаулығым айтарлықтай аз көңіл бөлемін.
3 Мен енді денсаулығым көңіл бөлмеймін
38. 0 Маған алдыңғыға қарағанда қыздармен(жігіттермен) өзара қарым-қатынасқа түскен қызықты.
1 Маған алдыңғыға қарағанда қыздармен(жігіттермен) өзара қарым-қатынасқа түскен онша қызықты емес
2 Маған алдыңғыға қарағанда қыздармен(жігіттермен) өзара қарым-қатынасқа түскен айтарлықтай қызықты емес
3 Мен өзара қарым-қатынасқа мүлдем қызығушылығымды жоғалтып алдым
39. 0 Мен өзімнің Менім өзгергенін сеземін.
1 Мен енді өзімнің Менім азғана өзгергенін сеземін
2 Мен енді өзімнің Менім айтарлықтай өзгергенін сеземін
3 Менің Менім өзгергені сондай тіпті өз-өзімді танымай қалдым
40. 0 Мен әдеттегідей ауырсынуды сеземін.
1 Мен әдеттегіден қаттырақ ауырсынуды сеземін
2 Мен әдеттегіден ауырсынудың әлсірегенін сеземін
3 Мен енді мүлдем ауруды сезбеймін
41. 0 Кейбір бұзылуы(ауыздың кебуі, жүректің жиі соғуы, қабынуы) менде әдеттегіге қарағанда көп болады.
1 Бұл бұзылулар менде әдеттегіге қарағанда көбірек болады.
2 Бұл бұзылулар менде әдеттегіге қарағанда өте көп болады.
3 Бұл бұзылулар менде көп болады.
42. 0 Таңда менің көңіл-күйім әдетте түнге қарағанда жаман емес
1 Таңда менің көңіл-күйім түнге қарағанда жаман болады
2 Таңда менің көңіл-күйім түнге қарағанда айтарлықтай жаман болады
3 Таңда менің көңіл-күйім түнге қарағанда әлдеқайда жаман болады
43. 0 Менде көктемде көңіл-күйдің түсуі болмайды.
1 Бұндай алдын менде болған
2 Менде бұндай жағдай екі немесе үш рет болған
3 Менде бұндай көп болған
44. 0 Жаман көңіл-күй менде болады, бірақ ұзаққа созылмайды.
1 Жаман көңіл-күй менде аптадан айға дейін созылуы мүмкін
2 Жаман көңіл-күй менде айға созылуы мүмкін
3 Жаман көңіл-күй менде жылға дейін барады

Интерпретация:

Белгіленген жауаптар нөмірлерінің суммасы анықталады.(олар балл болып саналады):

1-9 депрессия жоқ немесе маңызсыз

10-24 депрессия минимальды

25-44 жеңіл депрессия

45-67 орташа депрессия

68-87 айқын депрессия

88 немесе одан да көп- терең депрессия

Бланк для учащихся:

Ф.И.

	0	1	2	3
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				

Әдістеме: Өзінің психикалық күйіне баға беру"

Г.Айзенк басылымы бойынша

Мақсаты: Бұл сауалнама сыналудың психикалық күйін мойындау немесе жоққа шығаруға мүмкіндік береді. Сонымен қатар қобалжу, фрустрация, агрессия және ригидтілік деңгейлерін анықтауға мүмкіндік береді.

Нұсқау: Әр тұжырымдарға қарама-қарсы келесі сандар көрсетілген: 2,1,0. Егер тұжырым сізге сәйкес болса, 2 санын шеңбермен қоршаңыз, егер толық сәйкес болмаса 1 санын, тіпті сәйкес болмаса – 0 санын белгілеңіз.

Диагностикаға берілген уақыт: 10-15 минут

Жасы: 14-15 жас

Сұрақтары:

1. Көп жағдайларда мен өзіме сенімсізбін
2. Болмайтын нәрселер үшін жиі қызарамын
3. Менің ұйқым мазасыз.
4. Алаңдауға жеңіл тап боламын.
5. Тек келеңсіз жағдайлар туралы ғана ойлаймын.
6. Мені қиыншылықтар ғана қорқытады.
7. Өз кемшіліктерімді қозғағанды сүйемін.
8. Мені көндіру оңай.
9. Менің өзіндік көзқарасым бар
10. Мен күткенде қатты қиналамын.
11. Шешімін табуға болатын жағдайлар мен үшін сирек тығырықтан шыға алмайтындай көрінеді.
12. Келеңсіздіктер менің көңіл күйімді қатты түсіреді.
13. Үлкен келеңсіздіктерде ешқандай себептерсіз мен өзімді кінәләуға бейіммін.
14. Бақытсыздықтармен сәтсіздіктер мені ештеңеге үйретпейді.
15. Мен даулардың жиі бас тартамын, оның пайдасыз екенін
16. Мен өзімді жиі қорғансыз сезінемін.
17. Менің кейде қатты көңілім қалады.
18. Мен қиындықтарға қатты алаңдаймын.
19. Қиын сәттерде маған жаны ашысын деп мен өзімді бала сияқты ұстаймын.
20. Мені мінезімдегі кемшіліктер дұрысталмайды деп санаймын.
21. Соңғы сөзді мен өзіме қалдырамын.
22. Әңгіме кезінде серігімнің сөзің жиі бөлемін.
23. Мені ашуландыру оңай.
24. Басқаларға ескерту жасағанды ұнатамын.
25. Басқаларға беделді болғым келеді.
26. Азға қанағаттанбаймын, көпке жеткім келеді.
27. Мен ашуланғанда өзімді жаман ұстаймын.
28. Мен басқарғаннан көрі бағынғанды қалаймын.
29. Менің ым ишарам тез әрі дөрекі.
30. Мен кекшілмін.
31. Маған әдеттерімнен арылу қиын.
32. Менің бір нәрседен екінші нәрсеге назар аударуым қиын.
33. Барлық жана нәрсеге абайлап қараймын.
34. Мені қайта көндіру қиын.
35. Естен шығарып тастау керек болған ойлар менің ойымда ұзақ сақталып қалады.
36. Адамдармен тез араласып кете алмаймын.
37. Менің жоспарыма кедергі келтіретін болмашы нәрселердің өзі көңіл күйімді түсіреді.
38. Кейде мен қырсықтық көрсетемін.
39. Маған тәуекелге бару қиын.
40. Күн тәртібімдегі өзгерістер мені уайымдатады

Қатысушыларға арналған бланк:

Аты – жөні			сынып:
Мазасыздық	Фрустрация	Ашушұандық	Қаталдық
1	11	21	31
2	12	22	32
3	13	23	33
4	14	24	34
5	15	25	35
6	16	26	36
7	17	27	37
8	18	28	38
9	19	29	39
10	20	30	40
Барлығы:	Барлығы:	Барлығы:	Барлығы:

Интерпретация:

Қатарда көрсетілген әрбір балдың соммасын есептеңіз.

I блок (1-10-пікір) мазасыздық күйін анықтайды,

II блок (11-20- пікір) фрустрация күйін анықтайды.

III блок (21-30 – пікір) ашушандық күйі.

IV блок(31-40 пікір)қаталдық күйі.

Мазасыздық-жеке психикалық ерекшелік,адамның уайымдау мазасыздық күйіне жиі бейімділігі, ол мазасызданудың алдында тұр.

Фрустрация- бұл психикалық күй сәтсіздіктермен қажеттіліктердің қалауының орындалмауынан туындайды.

Агрессивтілік-объективті жағдайларға байланысты емес адамның қоршаған әлемге, адамдарға деген қатысты дұшпандығы.

Қатаңдық-объективті қайта құрылымды талап ететін, субъектімен белгіленген бағдарламасының шарттарының өзгеру қиындығы.Тұлға құрылымының созылғыштығына қарама-қарсы мағынада.

1. Мазасыздық:

0-7 бал: мазасыздықтың төмен деңгейі;

8-14 бал: орташа мазасыздық,рұқсат етілген деңгейде;

15-20 бал: мазасыздықтың жоғары деңгейі;

2. Фрустрация:

0-7 бал: фрустрацияның жоғары деңгейі,яғни сәтсіздіктерге төзімді, қиындықтардан қорықпаңыз;

8-14 бал: фрустрацияның орташа деңгейі;

15-20 бал: сіздің өзін-өзі бағалауыңыз төмен,қиындықтардан қашасыз,сәтсіздіктер сізді қорқытады.

3. Агрессивтілік:

0-7 бал: агрессияның төмен деңгейі;

8-14 бал:сізде агрессияның орташа деңгейі;

15-20 бал: сіз агрессивті, ұстамсызсыз,жұмыста адамдармен қарым-қатынаста қиындықтар бар(жоғары деңгей).

4. Қатаңдық:

0-7бал:қатаңдық жоқ, сіздің ауысуыңыз жеңіл

8-14бал:сізде қатаңдықтың орта деңгейі;

15-20 бал:сізде қатаңдық қатты байқалады (жоғарғы деңгей),бұл негізінен сіздің көзқарастарыңыздың,сенімдеріңіздің, іс-әрекеттеріңіздің өзгермейтін қатаңдығынан байқалады,тіпті шын мәнінде олай болмасада сіздің көзқарасыңыз өзгермейді.Сізге жұмыста, отбасыңыздағы өзгерістер қарама-қайшы.

Нәтижелердің сапалы сараптамасы:

	Мазасыздық	Фрустрация	Агрессивтілік	Қатаңдық
Аутоагрессия, өзін-өзі жаралауға бейімділік	Жоғары	Жоғары	Жоғары	Жоғары
Жоғары стресстік уайымдау, неврозға жақын (аутоагрессия болуы мүмкін)	Жоғары	Жоғары	Жоғары	Орташа
Белгілі бір жұмысқа байланысты жолы боулмаушылыққа уайымдау	Жоғары	Жоғары	Орташа	Орташа
Жағдаяттық уайымдау, бірақ стресске өтуі мүмкін	Жоғары	Орташа	Орташа	Орташа
Жағдаяттық уайымдау	Орташа	Орташа	Орташа	Орташа
Норма	Орташа	Орташа	Орташа	Төмен
Норма	Орташа	Орташа	Төмен	Төмен
Норма	Орташа	Төмен	Төмен	Төмен
Норма	Төмен	Төмен	Төмен	Төмен

Д.Моудсли бойынша «Белсенділіктің, қабылдамаудың және қобалжудың өзіндік бағасы» әдістемесі

Мақсаты: жеткіншектің психоэмоционалды қысымын анықтау мақсатында қобалжу, ригидность, экстравертированность атты психикалық күйлерді диагностикалауға арналған әдістеме

Өткізілуі бойынша нұсқаулық: сіздердің назарларыңызға 35 сұрақ ұсынылады. «Иә» деген жауапқа «+», «жоқ» деген жауапқа «-» деген белгі қоямыз.

Диагностикаға арналған уақыт: 10-15 минут

Жас ерекшелік: 15-16 жас (9 сынып)

Өткізу уақыты: қараша

Сұрақтар:

1. Бір орында отыра алмайтындай белгілі бір ойлармен мазалануыңыз жиі болып тұра ма?
2. Басыңыздағы ойдан шықпайтын «қажетсіз ойдың» сізді мазалауы жиі болып тұра ма?
3. Сізді сөзіңізден қайтару оңай ма?
4. Сіздің сөзіңізде тұруыңызға сенуге бола ма?
5. Сіз барлық шаруаларыңызды ұмытып жақсы ортада көңіл көтеруге бара аласыз ба?
6. Сізде шешімді кеш қабылдағаныңыз жиі болып тұра ма?
7. Сіз өзіңіздің оқуыңызды өзімен өзі болатын ерекшелік деп есептейсіз бе?
8. Зейін қойып қарағанды талап ететін жұмысты ұнатасыз ба?
9. Сіздің өткен өміріңіз туралы әңгімелесуді ұнатасыз ба?
10. Сізге көңілді кеште де өзіңіздің шаруаларыңызды ұмыту қиын ба?
11. Ұйқыңызға кедергі келтіретін ойлар мен бейнелер сізді мазалай ма?
12. Сіз өзіңіздің негізгі жұмысыңызды орындап жатқанда достарыңыздың қандай жұмыспен айналысып жатқаны туралы білгіңіз келіп тұра ма?
13. Өзіңізбен өзіңіз қалғанды ұнататын сәттер жиі болып тұра ма?
14. Өзіңізді бақытты адам деп есептейсіз бе?
15. Сіз өзге жынысты адамның болғанынан ұяласыз ба?
16. Сізді өзіңізді кінәлі сезінуіңіз мазалайды ма?
17. Сіз сабаққа немесе кездесуге кешігіп көрдіңіз бе?
18. Сізге бір бақылаудан екінші бақылауға көшуге қиын ба?
19. Сіз жиі өзіңізді жалғыз сезінесіз бе?
20. Сіз өзіңіздің өткен өміріңіздегі жақсы сәттерді еске алуға көп уақыт бөлесіз бе?
21. Қонақта, кешкіліктерде көзге көрінбеуге тырысасыз ба?
22. Сізді тез ренжітіп алуға оңай дегенге келісесіз бе?
23. Қанағаттанбаушылықты жиі сезінесіз бе?
24. Егер сізге басқа қызықты жұмысты орындау қажет болғанмен, сіз алдыңғы істі соңына дейін жеткізуге бейімсіз бе?
25. Сіздің жұмысыңыз сіз үшін өмірдегі ең маңызды іс екенін сезінетін кездеріңіз болды ма?
26. Сізге ұнамайтын әдеттерден арылу сіз үшін қиын ба?
27. Сіз өткен өміріңіз туралы талдағанды ұнатасыз ба?
28. Өзіңізді жолы болшық, өмірде бәрі қолынан келетін адам деп есептейсіз бе?
29. Кез келген бағытта сіз оңай ренжітуге бола ма?
30. Сіз тез әрі жауапты әрекеттерге бейімсіз бе?
31. Белгілі бір әрекетті орындағаннан кейін оны басқаша орындау керек еді деген ойлар сізді мазалай ма?
32. Сізге белгілі бір істен басқаға ауысу оңай ма?
33. Сізде жалғыздықты сезіну жиі болып тұра ма?
34. Сіз кейде өміріңіз соған байланысты болатындай жұмысты істейсіз бе?
35. Бір жұмысты жасап отырып, басқа жұмысқа кірісіп кетуіңіз мүмкін бе?

Оқушыларға арналған бланк:

Ф.А.		Күні:		Сынып:
1	8	15.	22.	29
2	9	16	23	30.
3.	10	17.	24	31
4	11	18	25	32.
5.	12.	19	26	33
6	13	20	27	34
7.	14.	21	28.	35.
ЛТ ₃ =		К =		Б =

Кілт:

Қобалжу- 1,2,4,10,16,23,25,29,31,34 сұрақтарға «Иә» жауабы үшін, 5.,7.,14.,15.,17.,22.,28. сұрақтарға «жоқ» деген жауаптарға балл қойылады. **Әр кілтпен сәйкес келген жауап үшін 1 балл қойылады.**

Қабылдамауы-18,24,26 сұрақтарға «иә» деген жауапқа, 3,12,32,35 сұрақтардағы «жоқ» деген жауапқа балл қойылады. **Әр кілтпен сәйкес келген жауап үшін 2 балл қойылады.**

Белсенділігі- 6,8,9,13,19,20,21,27,33 сұрақтардағы «иә» деген жауапқа, 30 сұрақтағы «жоқ» деген жауапқа балл қойылады. **Әр кілтпен сәйкес келген жауап үшін 2 балл қойылады.**

Интерпретация:

Жеке қобалжу, қабылдамауы, белсенділігі бойынша баллдарды есептеп, дайын нәтижені кестеден қараймыз.

Таблица 1

Қобалжу Барлығы – 17×1; К=3,5		Қабылдамауы Барлығы – 8×2; К=4,3		Белсенділігі Барлығы – 10×2; К=3	
0	20	0	20	0	20
1	23,5	2	28,6	2	26
2	27	4	37,2	4	32
3	30,5	6	45,8	6	38
4	34	8	54,4	8	44
5	37,5	10	63	10	50
6	41	12	71,6	12	56
7	44,5	14	80,2	14	62
8	48	16	88,8	16	68
9	51,5	Жоғары деңгей– 88,8-63 Орта деңгей –54,4-45,8 Төмен деңгей (лёгкая переключаемость) – 37,2-20		18	74
10	55			20	80
11	58,5			Жоғары деңгей – 80-62 Орта деңгей –56-44 Төмен деңгей – 38-20	
12	62				
13	65,5				
14	69				
15	72,5				
16	76				
17	79,5				
Жоғары деңгей – 79,5-69 Ортадан жоғары – 65,5-51,5 Орта деңгей – 48-37,5 Орта деңгейден кем – 34-27 Төменгі деңгей – 23,5-20					

Нәтижелердің сапалы сараптамасы:

	Қобалжу	Қабылдамауы	Белсенділігі
Өзіндік зақым келтіруге бейімділік, аутоагрессия	Жоғары	Жоғары	Төмен
Неврозға жақын қатты стрессті басынан кешіру	Жоғары немесе орташа	Жоғары немесе орташа	Төмен
Стресске ауысуы мүмкін жағдаяттық уайымдар	Жоғары	Орташа	Орташа
Жағдаяттық уайымдау, бірқалыпты	Орташа	Орташа	Орташа
Жағдаяттық уайымдау, бірқалыпты	Орташа	Орташа	Жоғары немесе орташа
Бірқалыпты	Орташа	Төмен	Жоғары немесе орташа
Бірқалыпты	Төмен	Төмен	Жоғары немесе орташа

«Суицидке бару қауіпін айқындау» графикалық тесті

Мақсаты: аутодеструктивті мінез-құлыққа бейім оқушыларды алдын-ала айқындау.

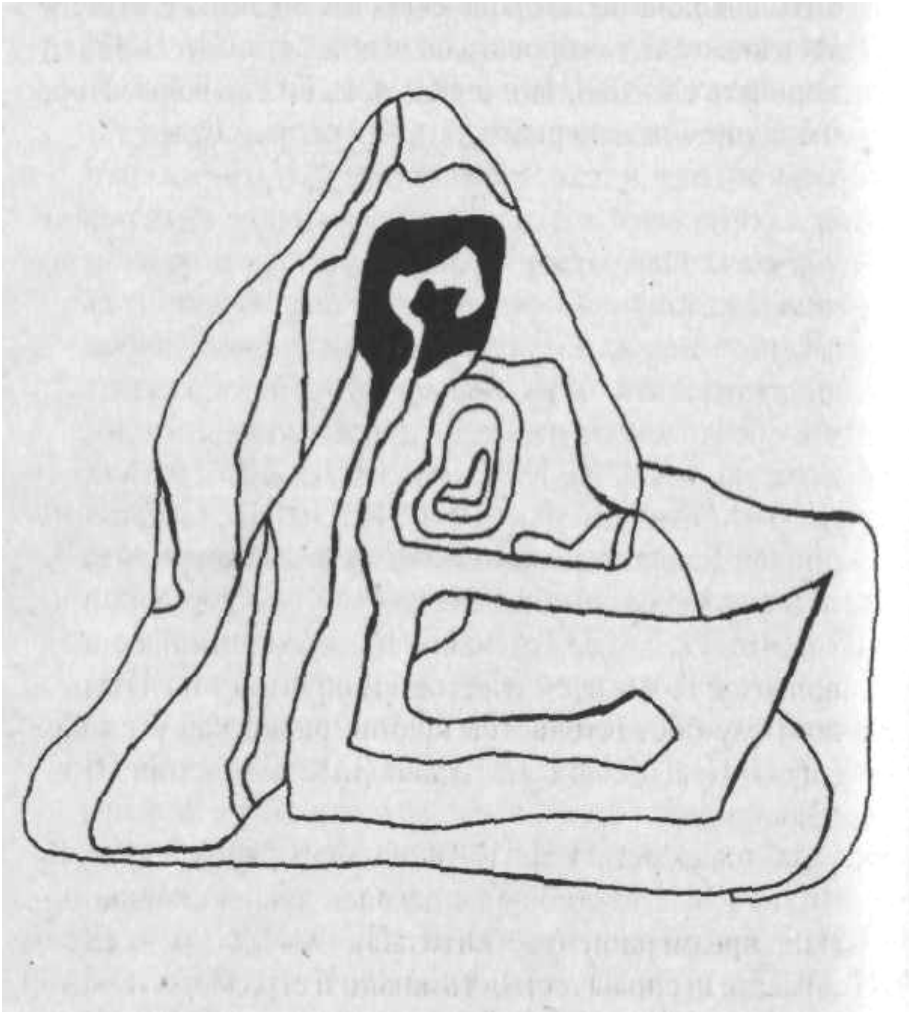
Нұсқаулығы: Сіздің алдыңызда ойландыратын формадағы кескін берілген. Суретті аяқтаңыз.

Диагностикаға берілетін уақыт: 5-30 мин

Жасы: 16-17 жас (10 сынып)

Өткізу уақыты: ақпан

Оқушыларға арналған бланкы:

Сіздің эмоционалдық күйіңіз.	
Аты-жөні:	Сынып:
Сіздің алдыңызда ойландыратындай формадағы кескін берілген. Суретті аяқтаңыз.	
	

Интерпритация:

Қысқартылған интерпритация:

Боялған жерлерге аса мән беріп қараңыз, егер кескін жалпы боялған болса, немесе көп бөлігі қара түстес түстермен боялса бұл балада қара түстес ойлар, суицидке бейімділігінің бар екенін айтады.

Егер суретте жанама қосымшалар немесе ашық түсті түстер болса, бұл балада шығармашылық қабілеттердің бар екенін көрсетеді, суицидке бару қауіпі жоқ.

Норма-сурет тиісілмеген, боялмаған, жанама қосулар жоқ.

Кеңейтілген интерпритация:

Егер сіздің суретіңізде БОЯЛҒАН БӨЛІК ,БОС БӨЛІККЕ ҚАРАҒАНДА КӨП БОЛСА бұл дәл қазіргі сәтте сіздің өміріңізде тұңғыйық қара түсті көңіл-күйде екеніңізді көрсетеді.Сіді іштей бірнәрсе қыйнайды, белгілі бір жағдаяттар немесе белгілі бір нәрсе алаңдатады.дегенменде бұл сәт өтпелі бұл міндетті түрде өтіп кетеді.Сіздің суицидке бейімділіңіз жоқ, сіз қуанышқа толы өмірді сүйетін жансыз, сонымен қатар суицидке баратын адамдарды түсінбейсіз.

Егер сіз БЕРІЛГЕН СУРЕТТІ МҮЛДЕМ БОЯМАСАҢЫЗ, тек қана ШЕТІН БАСЫП ШЫҚСАҢЫЗ, онда бұл сіздің жүйкеңіздің мықты екенін көрсетеді. Сіз ешқашан әлсіздікке немесе өз-өзіне қол жұмсау жайлы ойларға жол бермейсіз, сонымен қатар бұл өзіңе деген жақын адамдарыңа, сыртқы әлемге деген жасалған қылмыс деп білесіз.Неде болса сіз өмірдің қиындықтарына, жол болмайтын сәттерге қиын болсада күресуге дайынсыз.

Егер сіз СУРЕТТІҢ ҮШ БӨЛІКТЕН КӨП ЕМЕС БӨЛІКТЕРІН БОЯСАҢЫЗ онда бұл сіздің белгілі бір жағдаяттарға байланысты өз-өзіне қол жұмсау жайлы ойлауыңыздың мүмкін екенін көрсетеді.Егер барлығы сізге теріс айналса сіздің мұндай қадамға баруыңыз МҮМКІН.Бірақ сіздің бақытыңызға орай сіз оптимистсіз және сондықтанда белгілі бір жағдайлар сізге кейде ғана күрең болып көрінеді, сіз әрқашан тоннельдің аяғынан жарықты көресіз.

Егер сіз СУРЕТТІҢ ТОЛЫҚ СОЛ ЖАҚ БӨЛІГІН БОЯСАҢЫЗ, онда бұл ішкі жан дүниеніңіздің тез жараланғыш және шектен тыс сезімтал екеніңізді көрсетеді, өмірдің әділетсіздіктерін өзіңізге қатты қабылдайсыз және осының әсерінен қайғырасыз.Сіз суицидке бейімсіз және бұл жолға жібермей тұрған жалғыз нәрсе бұл сіздің жақын адамдарыңызға деген махаббатыңыз.Сіз олардың жанын жаралағыңыз келмейді және сол себептіде өзіңіздегі суицидке бейімділігіңізді басып отырасыз.

Егер сіз СУРЕТТІҢ ТОЛЫҚ ОҢ ЖАҚ БӨЛІГІН БОЯСАҢЫЗ , онда бұл өзіңіздің суицидке деген бейімділігіңізді тиімді жолда қолданасыз: сіз өзіңіздің жақындарыңызды өз-өзіне қол жұмсау мүмкіндігімен қорқытасыз, сол арқылы талаптарыңызды орындатуға мәжбүрлейсіз.Сіз әділетсізсіз, сізбен бірге тұру өте қиын.

Егер сіз БЕРІЛГЕН СУРЕТТІ БОЯУДЫ ЖАЛҒАСТЫРСАҢЫЗ, бұл сіздің бейсаналы түрде өлім жайлы ойланатыныңызды көрсетеді, сіздің бейсанаңыз либидо секілді қатты дамыған. Дегенменде сыртқы түрде сіздің суицидке бейімділігіңіз мүлдем байқалмайды, ыңғайлы жағдайда бұл сыртқа шығуы мүмкін.

Әдістеме «Сипаттағы акцентуация»

Н. Шмишека (ересектер нұсқасы) - К. Леонард сауалнама.

Мақсаты: әдіс суицидтік ниеттері, оның ішінде ықтимал әлеуметтік оң жетістіктері мен теріс әлеуметтік, сондай-ақ жасөспірімдердің патология бойынша шекаралас, екпін сипаты мен темперамент анықтау үшін арналған.

Тапсырмасы бойынша: 97 пайымдаулар ұсынды. Мұқият оқып және нысан бойынша, сіз келіссеңіз, «Иә» (+), және сіз келіспесеңіз, - «Жоқ» (-).

Диагностика үшін уақыты: 30-45 минут

Жасы: 16-17 жыл (10-сынып)

Кезең: Қыркүйек

Сұрақтар:

1. Сіздің көңіл-күйіңіз таза, айқын болуға ұмтылады ма?
2. Егер сіз кәсіпкерлік ба?
3. Сіз бір жерде ұзақ уақыт бойы отыруға қиындық туғызады ма?
4. Сіз көңілді салт шебері рөлін атқара аласыз ба?
5. Егер әзіл сәтсіз болса, сізде әзіл сезімі жоғалады деп айтуға бола ма?
6. Кез келген жағдайда ұйымдастырушы рөлін атқара аласыз ба?
7. Сіз жігерлі, епті адамсыз ба?
8. Адамдармен қарым-қатынас жасаған кезде олардың көңіл-күйін уалап алуға мүмкіндігіңіз бола ма?
9. Оңай жылай аласыз ба?
10. Сіз жұмсақ, ақжарқынсыз ба?
11. Жануарларды жақсы көресіз бе?
12. Егер де сіз қайғылы кино қарап жатқан жағдайда көзіңізден жас шығу мүмкін бе?
13. Сізді табиғаттың ынтық әуесқой екенін айтуға бола ма?
14. Басқа адамдардың қайғысын ұзақ уақыт ойлайсыз ба?
15. Егер қажет болса үй жануары немесе үй құсын өлтіре аласыз ба?
16. Көп қан көрсенің шыдай аласыз ба?
17. Сіз бала кезінде найзағай немесе иттерден қорықтыңыз ба?
18. Сіз бала кезінде жалғыз қалуға қорқтыңыз ба?
19. Қараңғы жертөле төмен баруға және шам жанбайтың бөлмеге баруға қорықпайсыз ба?
20. Сізбен немесе сіздің жақындарыңызбен бір жаман жағдай болып қалады деген алаңдаушылық болды ма?
21. Қараңғы уақытта жалғыз өзіңіз зират арқылы өтуге алар ма едіңіз?
22. Сіз қорқақсыз ба?
23. Сізге қорқынышты түстер жиі кіреді ма?
24. Сіз бала кезінде өзіңіздің құрдастарыңыз сияқты батыл бола алдыңыз ба?
25. Сіз бір назарында компанияның назарында бола аласыз ба?
26. Сіз достарыңыз ұнатады ма?
27. Сіздің бір кездері жүйке тозғанынан жылаған уақыттарыңыз болды ма?
28. Сіз кәсіби қызметтіңізде бірінші бірінші болып көрдіңіз ба?
29. Сіз өз еркімен мектепте өлең жолдарын оқыдыңыз ба?
30. Сіздің өміріңізде жанжал болған кезде, сіз жұмысқа барғыңыз келмеу деген сезімде боласыз ба?
31. Сіз жаңа жағдайға тез бейімделе аласыз ба?
32. Сіз бұрын ықыласпен үйірмелерге қатыстыңыз ба немесе қазір таңда драма клубтарына, әуесқой клубтарына барасыз ба?
33. Егер сіз біреуді рольге кіріп көрсетіп жатсаңыз, шынымен кім екеніңізді ұмытып кетесіз бе?
34. Сіз - күрделі мәселелер туралы ойламайтын адамсыз, сол себептен де күрделі мәселелерден ауытқу аласыз ба?

35. Сізге адам ұнамаса да, сіз оны құрметтемесеңіз де, осы сезімдерді басқа адамдарға, білдіртпей жүре аласыз ба?
36. Үлкен аудитория алдында презентация оқу сізге қиын ба?
37. Сіз байсалды адамсыз ба?
38. Сіздің көңіл-күйі, әдетте, көп тежеледі ма?
39. Сіздің өміріңіз «қиын» деп жие ойлайсыз ба?
40. Сіз болашаққа пессимистік көзқараспен қарайсыз ба?
41. Көп сөйлегеннен гөрі, тыңдауды ұнатасыз ба?
42. Кейбір уақытта сіз ойнақы-көңілді бола аласыз ба?
43. Көңіл көтеруге жақсы көресіз бе?
44. Жие күлуді ұнатасыз ба?
45. Сіз зорлыққа, қорлауға тез ұшырайсыз ба?
46. Өз-өзіңізден оқуда бірінші болуға талап етесіз бе?
47. Сізге байланысты әділетсіздік болып жатса, өз ойыңызды және қызығушылығыңызды қорғай аласыз ба?
48. Басқа адамдар туралы өз пікіріңізді тура айта аласыз ба?
49. Егер сіз әділетсіздікке орын бар екенін көріп тұрсаңыз адамдар үшін тұра аласыз ба?
50. Кез келген кедергілерге тап болса да, өз мақсатына жетуде үшін табандылық таңытасыз ба?
51. Әділетсіздік жасалған кезде, қатты зардап шегесіз бе?
52. Ашу-ыза сезімдерін көп уақыт сақтайсыз ба?
53. Сіз адамдарға сақ және сенімсіздік қарайсыз деп айтуға болады ма?
54. Ренішті тез ұмытасыз ба?
55. Егре де сіз біреуді ренжітсеңіз, бірінші болып кешірім сұрайсыз ба?
56. Егер сіз есепті бірінші шығарып болсаңыз, сыныптастарына көшіріп алуға берер ме едіңіз?
57. Сіз кез келген жұмыстың орындағаннан кейін, соңында дұрыс жасағаныңызды тексересіз бе?
58. Пошта жәшігіне хат лақтырған кезде, ол түбіне түсті ме соны тексересіз ба?
59. Сізді таныс адамдар арасында педантичный деп ойлайды ма?
60. Перде біркелкі ілініп, дастархан дұрыс тұрмаса әрдайым түзетуге тырысасыз ба?
61. Сіз көп еңбек және ыаоап ететін жұмысты қалайсыз, тез және оңай жасалатын жұмыстан гөрі?
62. Сіз үйден шығып кеткен соң, бір жағдай болғаның, көру үшін қайтып келесіз бе?
63. Өткен проблемалар немесе болашақ туралы ой ұйқы кезінде жиі кедергі болады ма?
64. Сіздің үйіңізде әрбір нәрсе өз орнында жатуын қадағалап отырасыз ба?
65. Үйден шығып бара жатқан кезде немесе ұйықыға жатқан кезде, сіз газдың жабылуын, есіктер құлыпталуын тексересіз ба?
66. Егер сіздің дәптеріңізде кір немесе көп қателер болса, соған байланысты жаңа дәптерге көшіріп алар ма едіңіз?
67. Сізде бір кездері осындай ойлар болды ма, мысалы, келе жатқан поезд астына түсіп кету, немесе ашық тұрған терезеден құлап түсу?
68. Сіз бұл жұмысқа жауапты болған кезде ғана, жұмыс сізге ұнайды ма?
69. Сіздің көңіл күйіңіз жиі ауысады ма?
70. Сыртқы оқиғалар сіздің көңіл күйіңізге әсер етеді ма?
71. Сіздің көңіл-күйіңіз себепсіз өзгереді ма?
72. Сіз өте көпшіл адам болып табыласыз ба?
73. Сіздің көңіл-күйі ауа-райына байланысты өзгереді ма?
74. Тамаша көңіл-күймен ұйықтап, ал жаман көңіл-күймен тұрып, сізде мұндай жағдай жие кездеседі ма?
75. Сіздің көңіл-күйіңіз, ішімдік әсерінен өзгереді ме?
76. Көңілді адамдармен сіздің көңіл күйіңіз көтеріңкі болады ма?

77. Себепсіз айқалау, ұрысу, ашуланшақ боласыз ба?
78. Сіз жиі ішкі серпінде боласыз ба?
79. Сіз оңай ашуланасыз ба?
80. Үйден қашып кеткен күндеріңіз болды ма?
81. Егер сіз біреуге ашуланып тұрсаңыз, сол адамға қолыңызды көтеру мүмкін бе?
82. Сіздің басыңыз жиі ауырады ма?
83. Кейде үйден алыс жерге кетіп қалуды армандайсыз ба?
84. Сіз алкогольдің кенеттен, қызба әрекеттерге бара аласыз ба?
85. Соншалықты бір нәрсемен қызықсаңыз, қалғаны сіз үшін мағынасыз болып кете ма?
86. Сіз бақытқа толы кездерін болды ма?
87. Егер сіздің көңіл күйіңіз болмаса, сіз көп уақыт торығасыз ба?
88. Сіздің көңіл күйіңіз тез ауысады ма, мысалы көңілді ден көңілсізге.
89. Сіз хат алған кезде тез арада жауап беруге тырысасыз ба?
90. Әдетте, сіз үлкен кісілерге автобуста орын бересіз ба?
91. Сіз әрқашан не ойлайсың, соны айтасыз ба?
92. Сізге кассадан байқаусыздан қолма-қол көп ақша беріп қойсақ, сіз оны қайтарып бересіз бе?
93. Сізге айтылған ескертулермен, әрқашан келісесіз бе?
94. Дөрекі әзіл, анекдоттарға күлесіз бе?
95. Сіз кейде мақтанасыз ба?
96. Сіз өміріңізде өтірік айттып көрдіңіз бе?
97. Жағымды болып табылмайтын адамдардың бақытсыздығы сізді қанағаттандырған уақыт болды ма?

Оқушылар үшін нысанасы:

Оқушының аты-жөні:									Сынып	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	9	17	25	37	45	57	69	77	85	89
2	10	18	26	38	46	58	70	78	86	90
3	11	19	27	39	47	59	71	79	87	91
4	12	20	28	40	48	60	72	80	88	92
5	13	21	29	41	49	61	73	81		93
6	14	22	30	42	50	62	74	82		94
7	15	23	31	43	51	63	75	83		95
8	16	24	32	44	52	64	76	84		96
			33		53	65				97
			34		54	66				
			35		55	67				
			36		56	68				
Σ=	Σ=	Σ=	Σ=	Σ=	Σ=	Σ=	Σ=	Σ=	Σ=	Σ=

Қорытындысы: Әрбір баған бір сипаты нашарлауына жатады. Әрбір пайда бір негізгі нүктесі бағаланады. жеке-жеке, сондай-ақ, әрбір бағанда көрсетілген коэффициентке көбейтіледі тиіс бағандардың сомасы, мысалы, бірінші баған «Гипертимный» сипаттағы нашарлауына жатады, жас жігіт жауаптар өзінің түрінде сарапқа салып айтуға, сондықтан біз негізгі алуға 8 матчтардың бар тексеру сондықтан біз гол , яғни, біз онда бұл баған көрсетілген қатынасы көбейту 8. айналды 3 және 24 ұпай алуға. Осылайша, барлық бағандарды санау, біз нашарлауына әрқайсысы үшін ұпай алады.

1-кестеде кiлтi.

Ги пе рт и м н ы й	Э мо ти вн ы й	М аз ас ыз да ну	Дә ле лд і	Д ис ти м ич н ы й	За ст ре ва ю щ ий	Пе да нт ич н ы й	Ц ик ло йд н ы й	Қо зғ ы ш	Э кз ал ьт ир ов ан н ы й	өт ірі к ш ка ла сы
1+	9+	17+	25+	37+	45+	57+	69+	77+	85+	89+
2+	10+	18+	26+	38+	46+	58+	70+	78+	86+	90+
3+	11+	19+	27+	39+	47+	59+	71+	79+	87+	91+
4+	12+	20+	28+	40+	48+	60+	72+	80+	88+	92+
5+	13+	21+	29+	41+	49+	61+	73+	81+		93+
6+	14+	22+	30+	42-	50+	62+	74+	82+		94-
7+	15-	23+	31+	43-	51+	63+	75+	83+		95-
8+	16-	24-	32+	44-	52+	64+	76+	84+		96-
			33+		53+	65+				97-
			34+		54-	66+				
			35+		55-	67+				
			36-		56-	68-				
×3	×3	×3	×2	×3	×2	×2	×3	×3	×6	
Σ=24	Σ=24	Σ=24	Σ=24	Σ=24	Σ=24	Σ=24	Σ=24	Σ=24	Σ=24	Σ=24

Түсіндірме: Сипаттағы акцентуация (дәлелді, педантичные, Қозғыш тұрып) және темперамент акцентуация (гипертимический, дистимический, мазасыз, циклойдный, аффективтік, эмоциялық): бөлінген Леонард және Шмишекпен атап тұлғалардың 10 түрі екі топқа бөлінеді:

(Әрбір ауқымды сауалнама үшін) нашарлауына әрбір түрі бойынша ең жоғары 24 балл.

Осылайша, нашарлауына ауырлығы туралы қорытынды таразыға мынадай индикаторлар негізінде жүзеге асырылады:

0-12 – анықталған жоқ;

13-20 - орташа дәрежесі (тұлғалық нашарлауына нақты түріне үрдісі

21-24 - нашар, кеңесуге маман қажет.

Акцентуация табиғатын анықтады теріс қасиеттер өрнектері тенденцияларын немесе аутодеструктивтік мінез-құлықтың психологиялық үшін бейімділігін ретінде қарастырылуы тиіс.

Әдістемесі «Дабыл шкаласы» О.Кондаш

Мақсаты: оқушылардың мазасыздану негізгі көзі болып табылады объектілері, және, сауалнама басқа түрлеріне қарағанда аз дәрежеде, өзі талдау оқушылардың ерекшеліктеріне тәуелді.

Тапсырмасы бойынша. Сіз жиі кездестіретін тізімделген жағдайлар. Олардың кейбіреулері дабыл, алаңдаушылық, үрей, қорқыныш себебі, сіз үшін жағымсыз болуы мүмкін. Әрбір мәлімдемені оқып, мынадай шкала бойынша оны бағалай сұраймыз:

- Жағдай сізге жағымсыз көрінген жоқ болса – 0б;
- ол сізді сәл алаңдатса– 1б;
- Жағдай өте жағымсыз болып табылады, мұндай алаңдаушылық туғызатын болса, сіз оны болдырмау үшін қалар едіңіз – 2б;
- Бұл өте жағымсыз болып табылады және үлкен алаңдаушылық, үрей, қорқыныш тудыратын болса – 3б;
- Егер сіз оны жылжыту мүмкін емес, егер ол, сен үшін өте жағымсыз болып табылады және ол сіз өте күшті алаңдаушылық етеді, өте күшті қорқыныш болса – 4б.

Диагностика үшін уақыты: 10-15 минут

Жасы: 16-17 жыл (10-сынып)

Кезең: наурыз

Сұрақтар:

1. Тақтаның алдында жауап беру.
4. Мектеп директорымен сөйлесу.
6. Мұғалім журналды қолына алған кезде.
9. Бақылау жұмысын жазып жатқанда.
10. Бақылау жұмысынан кейін, бағаларды айтып жатқанда.
13. Ата-аналарынды жиналыстан кейін күту.
16. Мектептегі емтиханды тапсырған кезде.
20. Мұғалімнің түсіндіргенің түсінбеген жағдайда.
25. Сабақ барысында мұғалім сұрақ қойған кезде.
30. Егер сіз үй тапсырмасын жасай алмай жатқан уақытта.
3. Конкурстар, байқаулар мен жарыстарға қатысуға
5. Өзіңнің болашағы туралы ойлағанда.
12. Егер сіздің қолыңыздан бір нарсе шықпаған кезде.
14. Сізді сәтсіздік күтіп тұрса.
19. Сізді маңызды бір іс күтіп тұрса.
22. Басқалармен өзіңізді салыстырған кезде.
23. Егер қабілеттеріңізді жөйып алсаңыз.
27. Сіздің жұмысыңыз бағалайын деп жатса.
28. Сіз өзіңіздің ісіңізді ойлаған кезде.
29. Сен өзің үшін шешім қабылдауға қажетті кезде.
2. Бөтен үйге барған кезде.
7. Сіз туралы жағымсыз жағдайлар атса.
8. Сіз бір істі жасап жатқан кезде, сіздің артыңыздан бақылап тұрғанда.
11. Сізге назар аудармайды.
15. Егер сіз өз артынан күлкі естісеңіз.
17. Сізге (не үшін екені анық емес) ашуланды.
18. Үлкен аудитория алдында сөйлейген кезде.
21. Сіздің көзқарастарыңызбен келіспесе.
24. Сізге жасы кіші адам ретінде қарайды.
26. Сіз келген уақытта әңгімені тоқтатты.

Оқушылар үшін нысаны:

Аты-тегі:		
Сынып :		
1	3	2
4	5	7
6	12	8
9	14	11
10	19	15
13	22	17
16	23	18
20	27	21
25	28	24
30	29	26
$\Sigma=$	$\Sigma=$	$\Sigma=$
Барлығы:		

Кілтi:

Мазасызданудың түрі	Балдық шкала саны	Бағанның саны
Мектепшілік	1,4,6,9,10,13,16,20,25,30	1
Өзін-өзі бағалау	3,5,12,14,19,22,23,27,28,29	2
Тұлғааралық	2,7,8,11,15,17,18,21,24,26	3
Жалпы	Барлық бағандардың сомасы 3	

Түсіндірме:

Ауқымдағы әрбір секциясы үшін және тұтастай алғанда ауқымда бөлек жалпы балл санаңыз. Тұжырымдар түрмен алаңдаушылық деңгейдегі көрсеткіштерін, бүкіл шкала бойынша қайраткері ретінде аударылады - мазасыздану жалпы деңгейі ретінде.

**Әр түрлі жыныстық топтардың мазасыздану көрсеткіштер деңгейін
салыстыруға мүмкіндік беретін стандарттық деректер.**

Мазасыздықтың деңгейі	Оқушылар тобы		Мазасыздықтың түрлерінің деңгейі, ұпайы			
	сынып	жыныс	жалпы	мектепшілік	Өзін - өзі бағалаушылық	Ара тұлғалық
Мөлшерде	9	Ә Е	30-62 17-54	7-19 4-17	11-21 4-18	7-20 5-17
	10	Ә Е	17-54 10-48	2-14 1-13	6-19 1-17	4-19 3-17
	11	Ә Е	35-62 23-47	5-17 5-14	12-23 8-17	5-20 5-14
Көтеріңкі	9	Ә Е	63-78 55-73	20-25 18-23	22-26 19-25	21-27 18-24
	10	Ә Е	55-72 49-67	15-20 14-19	20-26 18-26	20-26 18-25
	11	Ә Е	63-76 48-60	18-23 15-19	24-29 18-22	21-28 15-19
Жоғары	9	Ә Е	79-94 74-91	26-31 24-30	27-31 26-32	28-33 25-30
	10	Ә Е	73-90 68-86	21-26 20-25	27-32 27-34	27-33 26-32
	11	Ә Е	77-90 61-72	24-30 20-24	30-34 23-27	29-36 20-23
Өте жоғары	9	Ә Е	94жоғары 91жоғары	31жоғары 30жоғары	31жоғары 32жоғары	33жоғары 30жоғары
	10	Ә Е	90жоғары 86жоғары	26жоғары 25жоғары	32жоғары 34жоғары	33жоғары 32 жоғары
	11	Ә Е	90жоғары 72жоғары	30жоғары 24жоғары	34жоғары 27жоғары	36 жоғары 23 жоғары
Өте тынышты	9	Ә Е	30төмен 17төмен	7 төмен 4 төмен	11төмен 4 төмен	7төмен 5төмен
	10	Ә Е	17төмен 10төмен	2төмен -	6 төмен -	4төмен 3төмен
	11	Ә Е	39төмен 23төмен	5төмен 5төмен	12 төмен 8 төмен	5төмен 5төмен

Қажеттіліктерді қанағаттандырмаудан бала санасына сәтсіздік сенімсіздік және өзін сыйлауды жоғалтуды мойындауды жібермейтін қорғаныс механизмі өңделеді. Ол өзінің сәтсіздіктерінің себептерін басқа адамдардан іздеуге тырысады: ата –ана, мұғалім, достары. Сәтсіздік себептері өзінде екенін мойындаудан бас тартып жетіспеушіліктерін айтқандардың барлығымен конфликтіге түсіп, сескену, қапа болу, ашуланшақтықты байқатады.

Айналадағылардың берген жоғары бағасы және соған негізделінген өзін - өзі бағалаушылық баланы толығымен қанағаттандырады. Жаңа талаптар және қиындықтармен соқтығысқанда оның тұрақсыздығы байқалады. Бірақ бала бар күшімен өзінің жоғары бағасын сақтап қалуға тырысады, өйткені ол өзін құрметтеуге өзіне деген жақсы қатынасты қамтамасыз етеді. Дегенмен де, бұл баланың әрдайым қолынан келе бермейді. Сыныптағы құрбыларының арасында қалаулы орынға ие болуға оның кері сапалары мен мінез бітістері әсер етіп жеткізбеуі мүмкін, ал оқудағы жоғары жетістіктер деңгейіне жетуге оның толық емес білім сапасы септігін тигізеді. Осылайша жоғарғы

ұмтылыстар мен шынайы мүмкіндіктер арасындағы қайшылық күрделі эмоционалды күйге әкелуі мүмкін.

Өзіне сенімділіктің қатты қажеттілігіне бола қызығуларының өзіне ғана бағытталуына әкеледі. Мұндай күй баланың үрейленуді уайымдауды туғызбай қоймайды. Алғашында үрей баланың алдында тұрған шынайы қиындықтардан туындап, содан соң баланың әлемге, адамдарға, өзінің мүмкіндіктеріне, өзіне деген қатынасының адекватты емес болуынан ол тұрақты кескінге ие болады. Мұның бәрі балаға кері әсерін тигізіп, бала кез-келген жағдайдан сәтсіздікті күтеді, бұдан шынайы үрей мазасыздануға айналады.

Соған қоса, мазасыздану түріндегі эмоционалды сәтсіздік өздерін жоғары бағалайтын балаларда байқалады. Олар «ең жақсы» оқушы болуға немесе ұжымда ең жақсы орында болуға, және де белгілі салада жоғары тартылыстарға үміттенеді, бірақ олардың өз тартылыстарына шынайы мүмкіншілігі болады.

Методика Э.Бека редакциясы бойынша Ауқымды үмітсіз

Мақсаты: ауқымды ересек және жасөспірім субъективті болашағына теріс көзқарасының ауырлығын өлшейді.

Атап құнының, депрессия бар науқастарда, сондай-ақ адамдардың суицид тәуекел жанама көрсеткіші ретінде әдісі бұрын қол жұмсамақ болды.

Нұсқаулық жөнінде: Төменде сіздің болашақ шамамен 20 есептелігі болып табылады. Егер сіз келіспесеңіз, егер сіз туралы есепте немесе дұрыс сөзбен келісесіз, егер дұрыс сөзі рас болады.

Уақыт диагностикасы: 0-15 минут

Жасы: 16-17 жас (9, 10 сынып)

Кезеңі: қаңтар

Оқушылар үшін нысаны:

Оқушының аты-тегі			Сынып:
1	ДҰРЫС	ДҰРЫС ЕМЕС	Мен үмітпен болашақты асыға күтемін
2	ДҰРЫС	ДҰРЫС ЕМЕС	Мен ештеңе өзгерте алмаймын, өйткені жақсы ештеңе болмайды
3	ДҰРЫС	ДҰРЫС ЕМЕС	Қиындыққа кезіккенде, ол ұзаққа созылмайды деп сеземін.
4	ДҰРЫС	ДҰРЫС ЕМЕС	Менің өмірім 10 жылдан кейін қандай болады екенін елесте алмаймын.
5	ДҰРЫС	ДҰРЫС ЕМЕС	Мен жақсы көретін істерімді жасайтын уақытым жеткілікті.
6	ДҰРЫС	ДҰРЫС ЕМЕС	Болашақта, өз мақсатыма жетемін
7	ДҰРЫС	ДҰРЫС ЕМЕС	Менің ойымша болашақ түнекте
8	ДҰРЫС	ДҰРЫС ЕМЕС	Мен орташа адамнан артық жақсы өмір сүруге үміттенеміз
9	ДҰРЫС	ДҰРЫС ЕМЕС	Мен ешқандай кемшіліктерді және олар болашақта болатынына сену негіз жоқ
10	ДҰРЫС	ДҰРЫС ЕМЕС	Менің өткен тәжірибем болашаққа мені жақсы дайындайды.
11	ДҰРЫС	ДҰРЫС ЕМЕС	Қуаныштан гөрі алдыңғы уақытта, мені жамандық күтіп тұрғандай.
12	ДҰРЫС	ДҰРЫС ЕМЕС	Мен өмірімде өз мақсатыма жете алмаймын деп ойлаймын.
13	ДҰРЫС	ДҰРЫС ЕМЕС	Мен болашаққа сенімділікпен қараймын, мен болашақта бақытты болуға үміттеніп.
14	ДҰРЫС	ДҰРЫС ЕМЕС	Мен қалаған бойынша жұмыстарым дұрыс жүріп жатқан жоқ.
15	ДҰРЫС	ДҰРЫС ЕМЕС	Мен өз болашағыма сенімдімін.
16	ДҰРЫС	ДҰРЫС ЕМЕС	Менің ойымша мен ештеңеге қол жеткізе алмаймын, сол себептен ешқандай қалауым жоқ.
17	ДҰРЫС	ДҰРЫС ЕМЕС	Мен болашақта нақты қанағат аламын екіталай деп ойлаймын.
18	ДҰРЫС	ДҰРЫС ЕМЕС	Менің болашығым тұрақсыз деп ойлаймын.
19	ДҰРЫС	ДҰРЫС ЕМЕС	Болашақта мені жақсы күндер күтіп тұр, сәтсіз күндерден қарағанда.
20	ДҰРЫС	ДҰРЫС ЕМЕС	Мен болашақта өз мақсатыма жете алмаймын, сол себептен ештеңеге ұмтылғым келмейді.

Кілт:

1	ДҰРЫС ЕМЕС	1 балл	11	ДҰРЫС	1 балл
2	ДҰРЫС	1 балл	12	ДҰРЫС	1 балл
3	ДҰРЫС	1 балл	13	ДҰРЫС ЕМЕС	1 балл
4	ДҰРЫС	1 балл	14	ДҰРЫС	1 балл
5	ДҰРЫС ЕМЕС	1 балл	15	ДҰРЫС ЕМЕС	1 балл
6	ДҰРЫС ЕМЕС	1 балл	16	ДҰРЫС	1 балл
7	ДҰРЫС	1 балл	17	ДҰРЫС	1 балл
8	ДҰРЫС ЕМЕС	1 балл	18	ДҰРЫС	1 балл
9	ДҰРЫС	1 балл	19	ДҰРЫС ЕМЕС	1 балл
10	ДҰРЫС ЕМЕС	1 балл	20	ДҰРЫС	1 балл

Түсіндірме:

20 балл - берілген диагностика үшін максималды балл саны.

0-3 балл – үмітсіздік анықталған жоқ;

4-8 балл - жарық үмітсіздік;

9-14 балл - орташа үмітсіздік;

15-20 балл - ауыр үмітсіздік.

Үмітсіздік туралы келешектің ашынушылықтың немесе

шеткі үмітсіздіктің тартуы. Үмітсіздік-қайратсыздық ең тығыз адамдарды суйцидқа тарту.

Кешенді саулнама
«Стресске төзімділігі. Невроз. Күйзеліс. Мотивация»
модификация Величко Н.Л.

Мақсаты: Жасөспірім жасындағы тұрғысынан эмоциялық - психикалық шиеленісті алып келетін жағдайын, кешенді тестілеу анықтауға мүмкіндік береді

Өткізу жөніндегі нұсқаулық: оқушымен жазбаша сауалнама барысында тез жауап беру керек, ұзақ ойласпау керек. Адам басына алғашқы жауабы көбіне нақты болып кереді. Әр бір жеке блоктардың өзінің нұсқауы бар:

Блок «Стресске төзімділік» - егер «Иә немесе +», «Жоқ немесе -» «Білмеймін немесе ±» белгісін қою керек..

Блок «Невроз» - балмен жауап беру керек, айтылған тұжырымжамамен ойыңыз сәйкес келсе 2 балл, егер кей кезде сәйкес жауаптар болса 1 балл, егер жауаптар сәйкес келмесе 0 балл.

Блок «Депрессия» -балмен жауап беру қажет, егер үнемі және ылғи болса 4 балл, ерег кейде 3 балл, кей кезде болса 2 балл, егер ешқашан және кейде 1 балл.

Блок «Мотивация» - жауап беру керек егер келіссеңіз сұраққа жауап юеру керек, егер келіссеңіз «Иә немесе +», ал егер келіспесеңіз «жоқ - -» егер сіз жауап беруге қиналсаңыз «Иә»деп жауап берем, егер жауап кейде «Иә» деп немесе (Жоқ) дегенді қайтардым,»

Жас: 16-18 жас (11 сынып) **Тынданыңдар!!!!**

Өткізілу мерзімі: қазан

Сұрақтар:

Кешендік тестілеу: «Күйзеліс. Жүйкенің тозуы. Депрессия. Уәждеме»

«Сабырлылық деңгейі»

«Иә», «Жоқ», «Білмеймін»

1. Сендердің оқуларың қиын және өте ауыр ма?
2. Сен оқуың туралы кешкі мезгілде және демалыс күндері жиі ойлайсың ба?
3. ҰБТ-ға дайындалуға және оқуға байланысты басқа да істермен айналысуға сабақтан кейін жиі қалуға немесе үйде қосымша дайындықтар жасауға тура келе ме?
4. Сен өзің үшін үнемі уақыттың жетпейтіндігін (аздық ететіндігін) жиі сезесің бе?
5. Өз істеріңді бітіру үшін жиі асығып жүруге тура келе ме?
6. Біреудің сенен гөрі жұмысты ақырын орындағанын көргенде шыдамсыздық көрсетесің бе?
7. Сұхбаттасып отырған адамың сөзін айтып болғанша айтар ойын алдын ала ұғуың жиі кездесе ме?
8. Егер сен біреуді күтуге тура келсе, шыдамсыздық танытасың ба?
9. Егер сен қобалжушылық немесе наразылық сезімде тұрсаң, оны жасыру сен үшін қиын ба?
10. Кезек күтіп тұрғанда жиі шыдамсыздық танытасың ба?
11. Сен үшін жиі уақыт жылдам өтетін сияқты болып көрінеді ме?
12. Жеке істеріңмен айналысу үшін, жұмысыңды тез істеп тастауға тырысасың ба?
13. Сен қашанда тез жүріп және барлық ісінді тез атқарасың ба?
14. Барлық істе алда және ең үздік болуға тырысасың ба?
15. Сен өзінді жігерлі, қайсармын деп есептейсің бе?
16. Сенің жақындарың мен құрбы-достарың сені жігерлі, қайсар деп есептей ме?
17. Сенің таныстарың, сені жақсы білетін адамдар сені оқуына өте байыппен қарайды деп есептейді ме?
18. Сұхбаттасушы адамды тыңдап отырғанда және оқып отырғанда, өз шаруанды ойлап отыратын жағдай жиі кездеседі ме?

19. Сенің жақындарың саған өз істеріңмен айналысудан гөрі өздеріне көбірек көңіл аударуын жиі өтініп сұрайды ма?
20. Сен кез келген ойындар мен жарыстарда жеңіп шығуға көп күш саласың ба?

«Жүйкенің тозу деңгейі»

Сенің қазіргі мезеттегі сезінулерің мен айтылған белгілердің толық сәйкес келуі – 2 балл.

Жартылай сәйкес келуі – 1 балл.

Белгілер санының көбінің болмауы – 0 балл.

1. Тиісті шешімін таппай жүрген, орындалмай жүрген арман-тілектер мен көптеген проблемаларға байланысты болатын үнемі ішкі күйзеліс пен алаңдаушылық жағдай.
2. Аса әсершіл сезімталдық, кінәмшылдық, реншігіштік. Маңайындағылардың айтқандарын да, ескі реніштерді де, барлығын көңіліне жақын қабылдайды. Адамдармен араласқанда сенімсіздік, қауіптену сезімдер пайда болады.
3. Өз күшіне және мүмкіндіктеріне деген сенімсіздік, алаңдаушылық, күмандану артады. Себепсіз күмандану мен қауіптену, бас қатыратын ойлар пайда болады.
4. Көңіл-күйі тұрақты болмайды, көбіне мұңды, өкінішті, ренжіп жүреді, бірте-бірте қуану мен көңіл-көтеру мүмкіндігі азаяды.
5. Ашушаңдығы артады және өзін-өзі ұстауы қиын бола бастайды. Демалғанда өзін еркін ұстауы, босаңсуы да қиын болады.
6. Шаршау пайда болады, күші және оқуға деген ынтасы азаяды, ойы шашыраңқы бола бастайды.
7. Ұйқысыздық, бастың ауруы, қан қысымының бірде көтеріліп, бірде түсіп кетуі, ішек қызметінің дұрыс жұмыс істемеуі, салқын тигеннен болатын аурулар, организмнің кезкелген жерінде себепсіз, ұзақ уақыт болатын аурулар пайда болады.

«Торығу» деңгейін анықтау шкаласы

Әрқашан немесе тұрақты -46

Үнемі -36

Кей-кезде -26

Ешқашан немесе жиі -16

1. Сіз өзіңізді қаншалықты жабырқаулы сезінесіз?
2. Сіз өзіңізді тәуліктің басқа күндерімен салыстырғанда таңертен өзіңізді жақсы сезінесіз?
3. Сіз қаншалықты жиі жылайсыз?
4. Сіз қаншалықты ұйықтай алмайсыз?
5. Сіздің тәбетіңіз әдеттегіден қаншалықты жама емес?
6. Сізге басқа жыныстың өкілі жаныңызда қарап тұрып сөйлескен қаншалықты ұнайды?
7. Сіз арнайы диетасыз салмағыңызды қаншалықты жоғалтасыз?
8. Сізде ішек бұзулығы қаншалықты мазалайды?
9. Сіздің жүрек соғысыңыз қаншалықты жиілеуде?
10. Сіз еш себепсіз қаншалықты шаршайсыз?
11. Сіз қаншалықты анық, нақты және еске сала отырып ойласасыз?
12. Сіз қолыңыздан келетін шаруаны қаншалықты жеңіл орындайсыз?
13. Сіз қаншалықты мазасызданып және соның себептерінен бір орында отыра алмайсыз?
14. Сіз болашаққа жоспарды қаншалықты жиі құрасыз және өз болашағына қаншалықты үмітпен қарайсыз?
15. Сіз жиі ашушан боласыз ба?
16. Сіз шешімді қаншалықты жеңіл қабылдайсыз?

17. Сіз өзіңіздің пайдалы және қажет екеніңізді қаншалықты сезінесіз?
18. Сіз қаншалықты толыққанды өмірде өмір сүріп келесіз?
19. Сіз қаза тапқаныңын басқа адамдар үшін жақсы болады деп қаншалықты жиі ойлайсыз?
20. Сіздің үнемі қуантқан жағдайлар Сізді әлі күнге дейін қуантып жүр ме?

Әдістеме «Табыстың және сәтсіздіктің» әдістемесі

(А.А. Реан)

Жауаптардың біреуін таңдау қажет – «ия» немесе «жоқ».

1. Жұмысқа кіріскенде табысқа жетемін деп үміттенемін
2. Жұмысқа белсендімін
3. Ықылас танытуға бейіммін
4. Жауапты тапсырмаларды орындау бас тартуға себептерді іздеуге тырысамын
5. Мыналарды жиі таңдайсыз ба: тым төмен тапсырманы, немесе іске аспайтын еңбекті
6. Кедергілерге тап болған жағдайда, әдетте кейін қашпаймын, керісінше жеңудің амалдарын іздестіремін
7. Жетістіктен сәтсіздікке ауысқан жағдайда өз жетістіктерімді бағалауға бейіммін
8. Жұмыстағы нәтижелілік негізінен ішкі бақылаудан емес, мақсатқа талпынушылығымнан
9. Шектеулі уақыт аралығында айтарлықтай қиын тапсырмаларды орындау кезінде менің жұмыс нәтижелілігім төмендейді.
10. Мен мақсатқа қол жеткізуге бейіммін
11. Мен алдағы уақытта өз болашағымды жоспарлауға бейіммін
12. Тәуекелге бел бусам ақылмен шешемін
13. Мен ерекше ішкі бақылау болмаған жағдайда мақсатқа қол жеткізуге айтарлықтай табанды емеспін
14. Мен өз алдыма қиындығы орташа немесе аз-мұз қиындау, бірақ қолдан келерлік мақсатты өз алдыма қоюды ұйғардым
15. Тапсырманы орындау кезінде сәтсіздік болған жағдайда оының тартымдылығы мен үшін төмендейді.
16. Сәтті және сәтсіз жағдайларыңды салыстыратын болсақ, көбіне мен өзімнің сәтсіздігімді санауға құштармын
17. Жақындағанда ғана өз болашағымды жоспарлаған дұрыс санаймын
18. Тапсырма қаншалықты қиын болсада, мен уақыттың шектеулігіне қарамастан жетістіктерім болуда
19. Сәтсіздіктерімен қарамастан, алға қойған мақсаттарыме жетуге тырысамын
20. Егер мен өзіме өзім тапсырма таңдасам, сәтсіздіктер тек қана жақындайтын секілді қайта.

Оқушы жауап бланкасы

Ф.И.:			күні:				сынып:		
Стресс			Жүйке	Депрессия			Мотивация		
1	8	15	1	1	8	15	1	8	15
2	9	16	2	2	9	16	2	9	16
3	10	17	3	3	10	17	3	10	17
4	11	18	4	4	11	18	4	11	18
5	12	19	5	5	12	19	5	12	19
6	13	20	6	6	13	20	6	13	20
7	14		7	7	14		7	14	
Σ=			Σ=	Σ=			Σ=		

Нәтижелерін өңдеу:

Кезең «Стресске тұрақтылығы» - әр бір «иә немесе +» жауабына 2 ұпай беріледі, «жоқ немесе - » жауабына 0 ұпай беріледі, ал «білмеймін немесе ±» 1 ұпай беріледі. Барлық ұпай санын қосып оның жалпы санының қосындысын шығару керек.

Егер 0-ден 10 ұпай болса, онда жасөспірімде стресске тұрақтылықтың жоғары деңгейі байқалады (төмен деңгейідегі стресс), яғни адам нақты осы орайда белгілі бір өз қызметінің мақсатына қол жеткізуде олар оңталы жолдарын таңдайды. Мұндай адам қиындықтарына талдау жасап, дұрыс тұжырымдар арқылы өзі шешуге тырысады. Олар ұзақ уақыт және үлкен кернеулі күш жұмсалатын жұмыс істеуге бейім.

Егер 10-нан 19 ұпай болса, онда жасөспірімде стресске тұрақтылығының орташадан жоғары деңгейі байқалады, (орташадан төмен деңгейі стресс), яғни ол өмірдің ауырпашылық жағдайларында ғана кездеседі, бірақ әрдайым емес.

Егер оқушы 20 ұпай, 30 ұпай жинайтын болса, онда жасөспірімде стресске тұрақтылықтың орташа деңгейі байқалады, (орташа деңгейдегі стресс), Яғни бұл күй шала-шарпыда «тұрып қалумен» сипатталады, олар өткен өмірлік қиыншылық жағдайлардан жарым-жартылай бастан кешіп соңына дейін өтпеген болса.

Егер оқушы 21-ден 29 ұпай жинаса, онда жасөспірімде орташадан төмен деңгейдегі стресс байқалады (орташадан жоғары стресс деңгейі), яғни мұндай түрге жататын адамдар бәсекелестікке, жетістікке жетуге деген күймен сипатталады, өзіне деген қанағаттанбаушылық болады және жаңа мақсат іздеушілігіне тартылады. Жиі олар агрессивтілікті және шыдамсыздылықты танытады.

Егер оқушы 29-дан 40 ұпайға дейін жинаған болса, онда жасөспірімде стресс тұрақтылығының төмен деңгейі байқалады (жоғары стресс деңгейі), яғни өмірлік қиыншылық жағдайлардан лайықты шығу жолдарын таба алмайды, және стресске бейім болып қызу тұрлаулы болып сипатталады.

Кезең «Невроз» жалпы ұпай санының қосындысы.

0-3 ұпай – төмен деңгейдегі "созылмалы шаршау";

4-5 ұпай – орташа деңгейдегі "созылмалы шаршау";

6-7 балл - жоғары деңгейдегі "созылмалы шаршау";

0-7 ұпай – төмен деңгейдегі невроз, бұл негізінен эмоциялық стресс көрінісі, яғни "созылмалы шаршау" деп аталады;

8-10 ұпай – неврозу жағдайы **орташа деңгейідегі невроз**, белгілері - физиологиялық жақтан соқтыруы мүмкін (бастың ауруы, фигураның күрт өзгерістері, асқазан-ішек жолдарының бұзылуы және т. б.);

11-14 ұпай – адамда невротикалықтың бұзылуы, яғни **жоғары деңгейідегі невроз** байқалады, психосоматикалық аурулар және жалпы ағза жұмысының бұзылуы.

Кезең «Күйзеліс» - жалпы ұпай санының қосындысы.

Сұрақтар 2,5,6,11,12,14,16,17,18,20 – кері (бланкте қою түспен белгіленген): керісінше болып есептеледі, егер оқушы алдына қойған 3 ұпай болса, онда өңдеу кезінде 0 ұпай, егер 2 ұпай болса - онда 1 ұпай қойылады, 1 ұпай болса – 2 ұпай, егер 0 ұпай – 3 ұпай.

50-ден кем ұпай – күйзеліс күйі жоқ;

51-ден 59 ұпайға дейін – жеңіл, ситуативті немесе мезгілдік күйзеліс;

60- тан 69 ұпай – жасырын күйзеліс;

70 балл – шынайы күйзеліс.

Кезең«Мотивация»

Жауап «Жоқ », болса 1 ұпайдан	4,5,7,9,13,15,17
ЖАуап «Иә», болса 1 ұпайдан	1,2,3,6,8,10,11,12,14,16,18,19,20

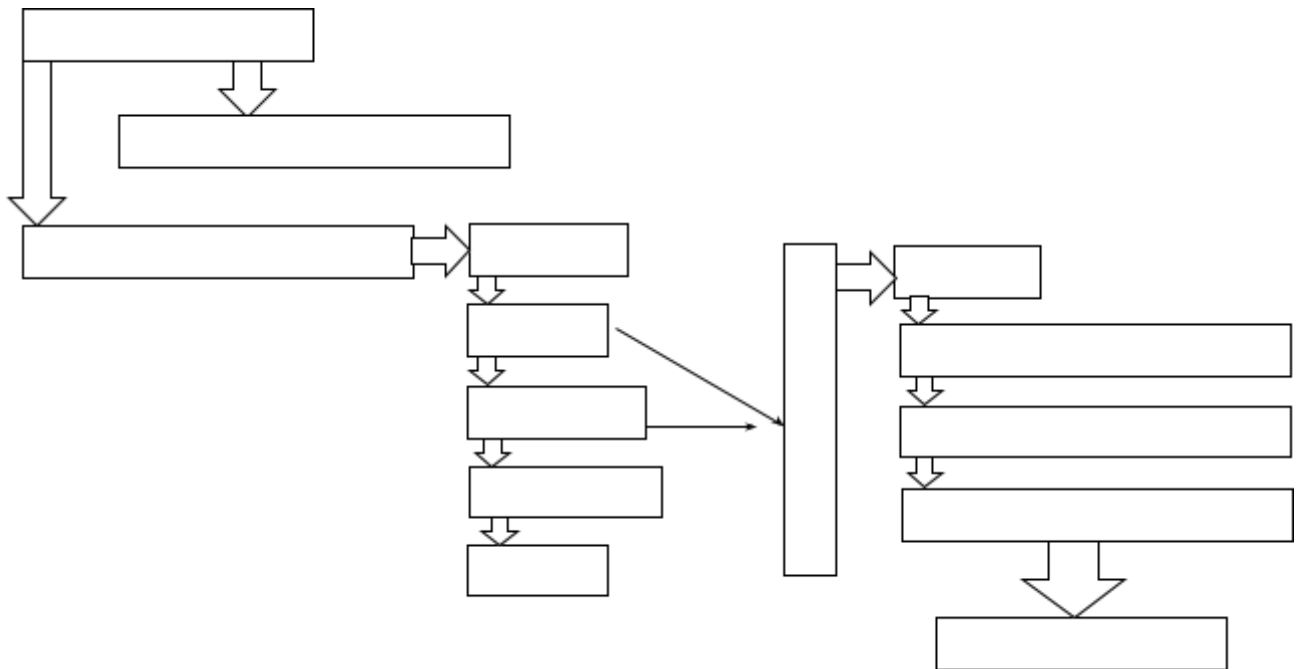
Жалпы ұпай санының қосындысы.

1-9 ұпай – сәтсіздіктен қорқу;
12-20 баллов – жетістікке жету;
10-11 баллов – немқұрайлы.

Түсіндіру:

Жантанушы барлық 4 параметрді, стресске тұрақтылық, невроз, күйзеліс және мотивацияны кешенді тұрғысынан қарастыруы қажет. Кешенді сауалнама 10 жыл бойы он бірінші сыныптарын сынақтардан өткізіп, тұрақты психоэмоционалдық жай-күйін, сапалық талдау, ерте көріністерін нәтижелерін анықтауға көмектесуге мүмкіндік береді.

Адамның эмоционалдық жай-күйінің бұзылған кезіндеде, қабілеттерін өз бетімен жеңе алмайтын (осы жай-күйден к шыға алуы) физиологиялық деңгейде бұзылған туындайды, яғни әртүрлі психосоматикалық аурулар (ұйқылы жағдай күйінен, асозылмалы ауруларға шолуына дейін). Адам үнемі эмоционалдық кернеуде болса, ол табиғи жолмен күйзеліс күйне түседі, егерде ынталандыруыда болмаса, бұл аутодеструктивті мінез-құлыққа әкелуі мүмкін.



Сондықтан ынталандырудың болмаған сатысында дәрежелі көмек көрсету керек. Көбінесе депрессивтік жай-күйі басталуы ұзақ уақыт жағдайында стресстің болуы (сатыларында шокты реакциялары), нәтижесінде туындауы мүмкін - эмоционалдық күй, яғни "созылмалы шаршау". Ол адамға уақыт жетпейді, демалыс, ұйқы керектігі. Эмоционалды кезең әрқашан денсаулықтың психосоматикалық ауытқуына әкеледі және кейін адамның жалпы күйіне із қалдырады. Күйзеліс күйі немесе аутодеструкция, әсіресе қатпаған жасөспірімдер жасында кездеседі.

Кешенді саулнама
«Стресске төзімділігі. Невроз. Күйзеліс.»
(Мониторинг)
модификация Величко Н.Л.

Мақсаты: Жасөспірім жасындағы тұрғысынан эмоциялық - психикалық шиеленісті алып келетін жағдайын , кешенді тестілеу анықтауға мүмкіндік береді

Өткізу жөніндегі нұсқаулық. Өзіңіздің сезіміне сүйене отырып «Қаншалықты жие....» деген сөзбен басталатын бір қатар пайымдауларды сізге ұпаймен бағалауыңызды ұсынылады:

Әрқашан – 4 ұпай;

Ішінара, бірақ өте жиі – 3 ұпай;

Жие – 2 ұпай;

ешқашан– 1 ұпай.

Берілетін уақыт: 10-15 минут

Жас: 17-18 жас (11 сынып) **Назарларыңызға!!!! 11 сыныпта ғана пайдалану**

Өткізілу мерзімі: ақпан

Сұрақтар:

1. Мен бастаған ісімді аяғына дейін аяқтауға тырысамын, бірақ жие өтіп кеткеннің есесінен қайыруға мәжбүр болғандықтан үлгірмеймін.
2. Көптеген проблемалармен және тілектердің орындалмауына байланысты ,тұрақты ішкі кернеу мен мазасыздануым бар.
3. Көтерілген эмоционалды сезгіштік, өкпелегіштік, ренжушілік. Бәрі жүрекке жақын қабылданады: қоршаған ортаның айтқаны, ежелгі өкпелі сөздер. Сақтық көрінеді және қарым-қатынаста сенімсіздік, сақтанушылық пайда болды.
4. Менде көз жасымның келіп қалуы немесе жылайтын кезеңдерім болады.
5. Менің ұйқым нашар.
6. Менің тәбетім қалыпты.
7. Маған басқа жынысты, тартымды өкілдерге қарап, олармен сөйлесуге, жанында болуға ұнайды
8. Мен арнайы шараларсыз салмағымды жоғалтқанымды байқадым.
9. Айнаға қарағанда мен жие өзімнен шаршаған іздерді және өз бетімдегі жалықтыруды байқаймын.
10. Мектепте және үй - жаппай жағымсыздықтар.
11. Мен өзімнің зиянды әдеттерімен күресіп жүрмін бірақ менде ол шықпай жатыр.
12. Мені болашақ алаңдатады.
13. Көңіл күйім тұрақсыз болып, көбінесе қайғылы болып, қабілеттілігім төмендетіліп біртедеп көңілділігім азайды.
14. Долылығым арта түсіп ,өзімді ұстауға қиын соғатыны бақыладым. Демалыста бойымды ерін ұстаудың қиындады.
15. Шаршау, құлдырау және жұмыс істегім келмей ,күшімнің кетуі пайда болды.
16. Мен бұрынға қарағанда аса ашуланшақпын.
17. Маған шешім қабылдауға жеңіл.
18. Мен қажетті және керек екенімді сезеіін.
19. Мен әжептәуір толық өмір сүремін.
20. Егерде мен болмасам басқа адамдарға жақсы болады деп сезінемін.
21. Мені әрқашан қуанқан нәрсем әлікүнге дейін қуантады.
22. Алаңдаушылық, мазасыздану, күмәндену және өз күшіне сенімсіздік арта түсті. Болымсыз жағдайлар туралы ойлар болып жүр.
23. Ұйқысыздық, бас ауыруының, қан қысымының тербелісі, ішектің дисфункциясы көрініп, жиі және ұзақ суық тию аурулар пайда болды.
24. Ширыққан күннен кейін бойымды еркін ұстау үшін маған ішімдік, шылым немесе ұйықтататын керек.

25. Айналада, мұндай өзгерістерден, басы айналып жүр. Егер барлығы қарқынды өзгермесе жақсы болар еді.
26. Мен жабырқаңқылықты сезінемін.
27. Таңертеңған мен өзімді жақсы сезінемін .
28. Менің ішектің бұзылуы алаңдатады
29. Жүрегім алдына қарағанда белсенді соғатын болды.
30. Мен ешқандай себепсіз шаршаймын.
31. Мені әдеттегідей ойым әрқашан анық.
32. Мен өзім білетін жұмысымды жеңіл істеймін.
33. Алаңдаушылық сезініп бір орында отыра алмаймын.
34. Менің болашаққа деген үмітім бар.
35. Мен өзімнің жанұямды және достарымды жақсы көремін бірақ жие олармен зерігушілікті сезінемін.
36. Өмірде мен әлі ешқандай жетістікке жеткен жоқпын сондықтанда жие өзімнен көңілім қалады.

Оқушыларға бланк:

Т.А.Ж:					
Күні:					
Сынып:					
1	7	13.	19	25	31
2.	8	14.	20	26	32
3.	9	15.	21	27	33
4	10	16	22.	28	34
5	11	17	23.	29	35
6	12	18	24	30	36

Түсіндіру:

Стресс сомасыменосы сұрақтардың жауаптарымен ұпай арқылы анықталады **1,9,10,11,12,24,25,35,36** (бланкіде қою шрифтімен белгіленген).

Нәтижесінде стресске деген күйін анықтаймыз, ол 9-дан 36 ұпайға дейін.

9-13 ұпай – стресстік жағдайлардағы, жоғары деңгейдегі реттеушілік. Адам өзінің қайғы-қасірет жағдайын, өз эмоцияларын байсалдылықпен реттей алады. Әдетте, мұндай адамдар өздерімен болып жатқан жағдайларына басқа адамды кінәләмейды.

14-29 ұпай - стресс жағдайларында реттеудің басылған деңгейі. Адам әрқашан өзін-өзі стресс жағдайында теңбе-тең дұрыс ұстай алмайды. Кейде ол өзін-өзі ұстау сақталынуға икемі болады, бірақ қашан болмашы оқиғалар жағдайларға байланысты. (адам «өзінен өзі шығып кетуі мүмкін») эмоционалды тепе-теңдіктердің бұзылуы мүмкін.

30-36 ұпай -стресс жағдайларында реттеудің нашар деңгейі. Мұндай адамдар жадаулық және жалықтырудың биік дәрежелерімен сипатталады. Ол стресс жағдайында өзін-өзі бақылауды жиі жоғалтады және өзімен иеленуге икемі болмайды. Мұндай адамдарға күйзелісте өз бетінше реттеуді дағдыландыруын дамыту маңызды.

Невроз осы сұрақтардың жауаптарымен ұпай арқылы анықталады 2,3,13. ,14. ,15. ,22. ,23. (бланкіде нүктесі бар сандар). Нәтижесінде стресске деген күйін анықтаймыз, ол 7-ден 28ұпайға дейін.

7-17 ұпай – эмоционалдық стресс күйі немесе «созылмалы шаршау». (7-9 төмен деңгей; 10-13 орташа деңгей; 14-17 жоғары деңгей)

18-21 ұпай – шекаралық невроз күйдегі, психосоматиялық күйзеліс, себепсіз бас ауыруының түрінде көрінеді, тәбеттің бұзылуы және көңіл күйдің шапшаң ауысымы байқалады.

22-28 ұпай – невротикалық бұзылуы (кәсіби жанып біту).

Күйзеліс деңгейі осы сұрақтардың жауаптарымен ұпай арқылы анықталады 4,5,8,16,20,26,28,29,30,33 (бланкте жай шрифтпен басылған) қосу «кері» - бұл керісінше саналып ұпай саны беріледі. оған осы сұрақтардың жауабы жатады: **6,7,17,18,19,21,27,31,32,34** (бланкте қоюмен белгіленіп астары сызылған). «кері», олардың саналуы егерде 1 ұпай деп жауап берсе онда 4 ұпай деп санайсыз; егерде 2ұпай, онда 3 ұпай деп; егерде 3, онда 2 ұпай; егерде 4, онда 1 ұпай. Нәтижесінде ҚҚ күйін анықтаймыз, ол 20-дан 80 ұпайға дейін.

20-50 ұпай – диагностикалық күйі күйзеліссіз;

51-59 ұпай – жеңіл депрессивті күй (ситуативті,мезгілдік немесе невротикалық мінез);

60-69 ұпай – субдепрессивті күй (жасырын күйзеліс);

70-80 ұпай – шынайы күйзеліс күйі.

ЖЕКЕ КЕҢЕС БЕРУ БАРЫСЫНДА ҚОЛДАНЫЛАТЫН ҚОСЫМША ӘДІСТЕМЕЛЕР

Әдістеме көрсеткіштері	Источник	История создания
В. Войцех, А.А. Кучер, В.П. Костюкевичтің балалардың "Суицидтік ниет психодиагностикасы" (МТП) Мақсат: Аутоагрессиялық үрдесімен факторының зерттелуі, суйцидтік ниетінің қалыптасуы		
- ішімдік, есіртке - жауапсз махаббат - заңға қайшы іс-әрекет - ақша және сонымен кездесетін қиыншылықтар - өмірден ерікті кету - отбасылық былықтар - өмірдің мағынасының кетуі - олқылық, залалдылық, кейіпсіздіктің сезімі - мектеп қиыншылықтары, өмірлік жолды таңдау проблема лары - қоршаған ортамен қарым-қатынас	А. А. Кучердің Балалардың өзіне өзі қол жұмсаудың тәуелділігін зерттеу Кучер, А. А. // А. А. Кучер, В.П. Костюкевичтің Психоәлеуметтік және түзету-оңалту жұмысы журналы. - 2001. - №. 3. - П. 32-39. Губина С.Т, Югова Н.Л., Р.Р. Камалов Р.Р., Симакова Н.Б., Сынып жетекшісі қызметінің қолданбалы психология: Интернет жиынтықтау суицидтік жасөспірімдер алдын алу, Глазов, 2013.- 250-256 бет.	Әдістеме 1998 жылы Мәскеу зерттеу институтының психиатриясының сараптамалық комиссиясымен мақұлдаған болатын. 2000 жылдан бастап, ол Ресей Ішкі істер министрлігінің психологтар қызметін енгізді. 2009 жылдан бастап, Ресей министрлігінің мектеп психологтары пайдалана бастады. 2012 жылдың сәуір айынан бастап, базалық ретінде мәскеу бөлімінің білім туралы ,тақырыбы «кәмелетке толмағандарды суицидтік мінез-құлқының алдын алуға бағытталған жасөспірімдер мен жастар үшін дағдарыс жағдайында, кешенді психологиялық-білім беру және ақпараттық көмек көрсету үшін жағдай жасау» қолданыла бастады.
Шмелев А.Г. Сауалнама жанкештілік тәуекел жердегін анықтау Мақсаты: суицид тәуекел диагностикасы, суицидтік ой пайда қалыптастыру деңгейін анықтау		
- көрсету - Аффект. - Antisuitsidalny факторындағы көрсетуі - Сәйкес келмеуі. - Әлеуметтік пессимизм. - Мәдени кедергілерді бұзу. - Орасан зор. - уақытша перспективалық. - суйцидка қарсы	- көрсету - Аффект. - Antisuitsidalny факторындағы көрсетуі - Сәйкес келмеуі. - Әлеуметтік пессимизм. - Мәдени кедергілерді бұзу. - Орасан зор. - уақытша перспективалық. - суйцидка қарсы	- көрсету - Аффект. - Antisuitsidalny факторындағы көрсетуі - Сәйкес келмеуі. - Әлеуметтік пессимизм. - Мәдени кедергілерді бұзу. - Орасан зор. - уақытша перспективалық. - суйцидка қарсы
Шмелев А.Г. Сауалнама жанкештілік тәуекел жердегін анықтау Мақсаты: суицид тәуекел диагностикасы, суицидтік ой пайда қалыптастыру деңгейін анықтау		
- көрсету - Аффект. - Antisuitsidalny факторындағы көрсетуі	Девиантты мінез-құлық үрдісін анықтау (Орел А.Н.)//	Әдіснама бастапқыда ер нұсқасы әзірленді кейінірек әйел нұсқасы толықтырылды

- Сәйкес келмеуі. - Әлеуметтік пессимизм. - Мәдени кедергілерді бұзу. - Орасан зор. - уақытша перспективалық. - суйцидқа қарсы	Ю.А. Клейберг Ю.А. Девиантты мінез-құлық әлеуметтік психология: жоғары оқу орындарына арналған оқулық. - М: аясы Юрайт, 2004 . 141-154 бет	
Погодин И.А. Суицид тәуекел дәрежесін анықтау әдісі Мақсаты - суицид қаупі бар балалардың анықтау; балалар олардың отбасыларын өзін-өзі қол жұмсаудың алдын алу үшін қолдау;		
материал негізінде тест тұлғасын зерттеуге, сондай-ақ психикалық әңгіме қорытындысы бойынша картасына енгізілген факторлардың білдіру бар екенін көрсеткішінің алдын алу: - Тарих деректер - нақты жанжалды жағдай - Тұлғаның сипаттамасы Сонымен қатар, оның дәстүрлі «салмағы» болмауы: Әрбір фактор алдында осы жоқ, болып табылады.	материал негізінде тест тұлғасын зерттеуге, сондай-ақ психикалық әңгіме қорытындысы бойынша картасына енгізілген факторлардың білдіру бар екенін көрсеткішінің алдын алу: - Тарих деректер - нақты жанжалды жағдай - Тұлғаның сипаттамасы Сонымен қатар, оның дәстүрлі «салмағы» болмауы: Әрбір фактор алдында осы жоқ, болып табылады.	материал негізінде тест тұлғасын зерттеуге, сондай-ақ психикалық әңгіме қорытындысы бойынша картасына енгізілген факторлардың білдіру бар екенін көрсеткішінің алдын алу: - Тарих деректер - нақты жанжалды жағдай - Тұлғаның сипаттамасы Сонымен қатар, оның дәстүрлі «салмағы» болмауы: Әрбір фактор алдында осы жоқ, болып табылады.
Юнацкевич П.И. Сауалнамасы «СР-45» Мақсаты: Зерттеу кезеңде суицидке жеке бейімділік кіруі-деңгейін есептілуі және суицидтік реакциялар бейімділігін анықтау,		
Бағалау коэффициенті (Sr) , (40) барынша ықтимал санына жауап келетін санының қатынасымен көрінеді: $Sr = N / 35 \pm 0,07$ N «кілті» жауаптар сәйкес саны болып табылады. Индикаторлар 0-ден 1-ге жақын 1. көрсеткіштің отыруы мүмкін нөлге жақын, суицидтік реакциялардың бейімін жоғары деңгейін көрсетеді - төмен деңгейі.	Бағалау коэффициенті (Sr) , (40) барынша ықтимал санына жауап келетін санының қатынасымен көрінеді: $Sr = N / 35 \pm 0,07$ N «кілті» жауаптар сәйкес саны болып табылады. Индикаторлар 0-ден 1-ге жақын 1. көрсеткіштің отыруы мүмкін нөлге жақын, суицидтік реакциялардың бейімін жоғары деңгейін көрсетеді - төмен деңгейі.	Бағалау коэффициенті (Sr) , (40) барынша ықтимал санына жауап келетін санының қатынасымен көрінеді: $Sr = N / 35 \pm 0,07$ N «кілті» жауаптар сәйкес саны болып табылады. Индикаторлар 0-ден 1-ге жақын 1. көрсеткіштің отыруы мүмкін нөлге жақын, суицидтік реакциялардың бейімін жоғары деңгейін көрсетеді - төмен деңгейі.
Горская М.В. Жасөспірімнің суицидтік мінез-құлыққа бейімділігі (СПСП) Мақсаты: суицидтік мінез-құлық үшін жасөспірімдердің үрдісін зерттеу		
- Мазасыздану деңгейі - Бұзылуы деңгейі - Агрессия деңгейі -Регидттілік деңгейі	- Мазасыздану деңгейі - Бұзылуы деңгейі - Агрессия деңгейі -Регидттілік деңгейі	- Мазасыздану деңгейі - Бұзылуы деңгейі - Агрессия деңгейі -Регидттілік деңгейі
Вагин Ю.Р. Өзіне деген қол жұмсау мотивациясы		

Мақсаты: суицидтік мінез-құлық мотивациялық аспектілері анықтау және талдау үшін, бізге суицидтік ауырлығын бағалауға мүмкіндік береді		
- Альтруистические мотивация (басқалардың игілігі үшін өлім). - Анемиялық (өмірдің мағынасын жоғалту). - Анестезиологиялық (жалғады ауыруы). - Аспаптық (басқалардың манипуляция). - аутопунитикалық (өзін-өзі жаза). - гетеропунитикалық (басқа жаза). - қойылуы (қайтыс болғаннан кейін жақсы нәрсе деп үміттенеміз).	- Альтруистические мотивация (басқалардың игілігі үшін өлім). - Анемиялық (өмірдің мағынасын жоғалту). - Анестезиологиялық (жалғады ауыруы). - Аспаптық (басқалардың манипуляция). - аутопунитикалық (өзін-өзі жаза). - гетеропунитикалық (басқа жаза). - қойылуы (қайтыс болғаннан кейін жақсы нәрсе деп үміттенеміз).	- Альтруистические мотивация (басқалардың игілігі үшін өлім). - Анемиялық (өмірдің мағынасын жоғалту). - Анестезиологиялық (жалғады ауыруы). - Аспаптық (басқалардың манипуляция). - аутопунитикалық (өзін-өзі жаза). - гетеропунитикалық (басқа жаза). - қойылуы (қайтыс болғаннан кейін жақсы нәрсе деп үміттенеміз).
Ю.Р. Вагин «өзіне қол жұмсауға қарсы мотивациясы»		
Мақсаты: өзіне қол жұмсауға қарсы мотивациясы анықтап зерттеу.		
- басқарушылық мотивациясы (қайтыс қорқыныш). - Діни мотивация - Этика (жақындарыңызға баж сезімі). - Адамгершілік (суицид мінез қарай жеке теріс қатынасы). - эстетика - Нарциссстикалық (өзін-өзі махаббат). - Танымдық үміт (үміт ойламаймыз жолын таба, жағдайды шешу). - Инфляция уақыты (уақыт ішінде заттар жақсы өзгертуге болады деп күту). - Қорытынды белгісіздік (сенімсіздік, ол өліп болады)	- басқарушылық мотивациясы (қайтыс қорқыныш). - Діни мотивация - Этика (жақындарыңызға баж сезімі). - Адамгершілік (суицид мінез қарай жеке теріс қатынасы). - эстетика - Нарциссстикалық (өзін-өзі махаббат). - Танымдық үміт (үміт ойламаймыз жолын таба, жағдайды шешу). - Инфляция уақыты (уақыт ішінде заттар жақсы өзгертуге болады деп күту). - Қорытынды белгісіздік (сенімсіздік, ол өліп болады)	- басқарушылық мотивациясы (қайтыс қорқыныш). - Діни мотивация - Этика (жақындарыңызға баж сезімі). - Адамгершілік (суицид мінез қарай жеке теріс қатынасы). - эстетика - Нарциссстикалық (өзін-өзі махаббат). - Танымдық үміт (үміт ойламаймыз жолын таба, жағдайды шешу). - Инфляция уақыты (уақыт ішінде заттар жақсы өзгертуге болады деп күту). - Қорытынды белгісіздік (сенімсіздік, ол өліп болады)
Pierc, D.W. Пирсаның суицидтік ниеттерінің деңгейлері.		
- суицид мән-жайлар - өзіне есеп беру - медициналық тәуекел	- суицид мән-жайлар - өзіне есеп беру - медициналық тәуекел	- суицид мән-жайлар - өзіне есеп беру - медициналық тәуекел
Зотов М., Петрукевич В.М., Сысоев В.Н Жанкештілікке тәуекелге жедел диагностика әдісі «Сигнал»		
Мақсаты: суицид оңалту проблемаларын шешуге психофизиологиялық жауапкершіліктің алдын алу, объективті өлшеу және емдеу.		

-жанкештілік тәуекел (АКП) индикаторы - Сенсомоторном реакция - Назар байланысу дәрежесі - Өңдеу параметрлерін орташа уақыт айырмасы дәрежесі бейтарап ақпарат және ақпараттық суицидтік	-жанкештілік тәуекел (АКП) индикаторы - Сенсомоторном реакция - Назар байланысу дәрежесі - Өңдеу параметрлерін орташа уақыт айырмасы дәрежесі бейтарап ақпарат және ақпараттық суицидтік	-жанкештілік тәуекел (АКП) индикаторы - Сенсомоторном реакция - Назар байланысу дәрежесі - Өңдеу параметрлерін орташа уақыт айырмасы дәрежесі бейтарап ақпарат және ақпараттық суицидтік
Г.А. Мюррей ТАТ. Тақырыптық апперцептивті тест (4 сурет) Мақсаты: ішкі қақтығыстар, бейнеқосылғыларды, мүдделері мен ынталандыру- жеке тұлға, қозғаушы күштерін зерттеу .		
-- Жетекші сарыны, қатынастар, құндылықтар. Аффективті қақтығыстар және олардың көлемі. - Шиеленістерді шешу (лауазымы, қорғау тетіктерін) әдістері. Жеке тұлғаның аффективті өмірінің жеке ерекшеліктері. - Өзін-өзі бағалау. Фото (4) паранойға дейін, депрессия және суицидтік үрдістерді, жасырын күдік пен табандылық анықтау. Жақындарыңызға қайтыс болғанына,өзінің қорқынышы, депрессиялық тенденцияларға қатынасы.	Леонтьев Д. А. Тематикалық апперцептивті тест. 2-ші баспа., таптаурындар. М.: Мағынасы 2000. – 254 б.	1935 жылы Гарвард психологиялық клиникасының әзірленген ТАТ проекциялық әдістемесі. Бастапқы жорамал, бұл олардың ұмтылыстары, бейімділігін және қақтығыстар жеке экспонаттар құрылымдау немесе толық емес немесе құрылымсыз жағдайды аяқтау болып табылады. Оның ең диагностикалық ақпараттық әңгімелер немесе фрагменттерінің анықтауға байланысты 5 келесі жорамалдар.
3. Корольва «Сіздің суицидке бейіміңіз» Мақсаты: суицидтікке бейімін анықтау		
- Ағымдағы көңіл-күй - Өзін-өзі реттеу - Өзін-өзі өлтіру ойлары - Сезімталдық дәрежесі -өзіне қол жұмсау айла-шарғы жасау ойы - саналысыз жасалған	3. Королева Өзінді таны. 100 графикалық тесті. - М.: «ЭКМО-ПРЕСС», 2002. – С. 155.	Проективті методика
Л.Б. Шнейдер Графикалық тест «Сіздің өлімге деген көз қарасыңыз» Мақсаты: өлімге қарым-қатынастар, терең ойын анықтау		
-- Өлімнен қорқуының болуы-болмауы - өлімге қызығушылығы - өлімге деген пессимизм-оптимизм қарым қатынасы - философиялық көзқарасы	Л.Б. Шнейдер. Балалар мен жасөспірімнің девиантное іс әрекеті– М.: Академический Проект: Трикта, 2005.-.190б	Проективті методика
Джозеф М. Сакс и С. Леви Аяқталмаған сөйлемдердің әдісі Мақсаты:Өзіне және өзіңіздің отбасылық қатынастар бағалау үшін, құрдастарына, ересектерге, қорқынышы, өткен қатынасы және болашақ, өмірлік мақсаттары		

-- Әкесіне қарым-қатынасы - Өзіне қарым-қатынасы - Іске асырылмаған әлеуеті - Бағынысты қатынасы - Болашаққа қарым-қатынасы - Басшылыққа деген қарым-қатынас - Қорқынышы мен уайымын - Достар қарым-қатынасы - Оның өткен қатынасы - Қарама-қарсы жынысты адамдар деген қарым-қатынасы - Жыныстық қарым-қатынасы - Отбасы қарым-қатынасы - Қызметкерлерге жұмсалатын - анасына қарым-қатынасы - Кінәні сезі қатынасы	Проективті психология. Антология. М.,2010.- 416 с. ISBN 978-5-903182-56-5	Сынақ проекциялық диагностика тиесілі, 1950 жылы Джозеф М. Саксом және С. Леви әзірленді, сөз бірлестігі техника бір түрі болып табылады. Әдісі сыналып оңалту, оның тиімділігін көрсеткен Румянцев Г.Г (1969). (Version Сақтар-Sidney). Ол 64 аяқталмаған сөйлемдер тұрады. Олар ұсынысы 4сөйлемнен 16 топқа бөлінеді; Осы топтардың әрқайсысы адамдық қарым-қатынастар белгілі бір саласында сәйкес келеді.
Луиза Дюсс (бейімделу М. Габрунер, В. Соколовская) Эмоционалдық және тұлғалық тест Ертегі «Жерлеу» Мақсаты: баланың өлімге деген көз қарасын анықтау, сондай-ақ, агрессивтілік және өлімге шиеленісін шешуге деген ұмтылыс, әдетте баланың мінез-құлық пайда болуы емес, сонымен қатар өздігінен эмоционалдық әсерлердің мүмкіндігі жүргізіп үшін.		
-өлімге деген баланың көзқарасы -агрессиялық, деструктивті және өзіне айып тағуы,өзін –өзіне деген өзара байланысы	Завражин С.А., Жукова Н.В. Интеллектуалдық мүмкіндігі шектеулі жасөспірімдер өмір мен өлім үшін қатынастар зерттеу // Психология сұрақтары. – 2006, №2. – Б. 58-67. Валиева С.В. Психикалық мемлекеттердің диагностикасы мектепке дейінгі балалардың психикалық күйі – СПб.: Сөйлеу, 2007. - 240 б.	Эмоционалдық және тұлғалық тест «Ертегі» 1940 жылы балалар психологы, дәрігер Луиза Дюсс әзірленген және ағылшын Десперт. тіліне аударылған. Әдістемесі 6 жастан 11 жасқа дейінгі балалардың терең ішкі қақтығыстар анықтауға бағытталған әңгімелер, ертегілердің бірқатар бар.
Сауалнама әдісі Мақсаты: психологиялық ақпаратты, сондай-ақ бала туралы әлеуметтік және демографиялық деректерді қолдай алу.		
Әлеуметтік деректер	Рамендик Д.М. Жалпы психология және психологиялық семинар. – М.: Форум, 2009. – 304 б.	Психологиялық зерттеулер сауалнамасы, әдісінің негізін қалаушы, сауалнама көмегімен зияткерлік жету деңгейінде куалаудың және қоршаған ортаны әсерін, өзінің зерттеу үздік британдық ғалымдар жүздеген Ф. Гальтон, деп саналады.
Л.Б. Шнейдер Жасөспірімдердің төтенше жағдайы анкета әдістемесі Мақсаты: Жасөспірімдер сыни жағдайларды жағдайларын анықтау.		

- психологиялық жасөспірім тарихы мен болашағы үшін оның үміттерін сыни жағдайды алыстығы. - Субдепрессивті күйі, фобиялық шеңбері, психикалық стресстегі күйі - Ахуалдық реакция - жасөспірімдердің алаңдаушылық және тәжірибе қиыншылықтары	Шнейдер Л.Б. Жасөспірімдер мен балалардың кризистік күйі: жұмыстың бағыты мектеп психологы// Мектеп психологы, 2009. - № 21. – Б. 64.	
И.Н. Лаврикова жасөспірімдердің өлімге деген көзқарасын зерттеу туралы Цель: өлімге деген өкілдіктерді талдау		
- өлу мағынасы - өлуді бағалау -өлу себебін анықтау - өлімге құштарлық	Лаврикова Н.Н. Жастар: өлімге көз қарасы; әлеуметтік зерттеу. – № 4, 2001. - б. 134-135	Лавриковой Н.Н. Жаңа заман жастары қоршаған ортаның әсерінен «Қорғану» арқылы өзіне қол жұмсауға қалай қарайсын. Әлеуметтік педагогтың ұсынысы бойынша әлеуметтік сауалнама алынды, өлімге қатысы бар адамның қоршаған ортамен байланысын үзеді. У.Шибла тесті бойынша сауалнама алынды, показалось немесе Т.Фролова бойынша жариялаймын.
Өзіне өзі жауап беру әдісі Мақсаты: әр түрлі өмірлік жағдайларда өзін азда болса көптей көріп, көп неме аз толық анықтау: өмірлік жағдайлардағы зерттелушінің өзіне қатынасы; сезім және ой, зерттелушінің жағдайындағы осы және басқа да жағдайларға әсері; іс-әрекетінде зерттелуші басқа адамдармен сөйлесіп кетті..		
Анықталған адамның сауалнамалар кездесулер қорытындысында зерттелушінің неше рет қатысқаны маңызды.		Өзіне өзі есеп беру, ауызша немесе жазбаша болады. Өзіне өзі есеп беру барысында өзін-өзі бақылау арқылы психологиялық жағдайын анықтайды. Өзіне есеп беру әдісінде зерттелуші, психологиялық көріністерден кейін өзіне қатырым қатынасын бақылау. Өзіне есеп беру әдісі кезінде интерпретация бари бир басқа аударасың.
Л.Б. Шнейдер Методика «Суицидтік карта қауып» Мақсаты : жасөспірімдердің суицидтік тәуекел факторына көз қарасы деңгейін анықтау.		
- биографиялық мәлімет; - өзекті дау жанжал жағдайы - Жеке мінезіңіз	Жас өспірімдердің арасындағы суицидтік түзету жұмыстары: Методикалық құралдар Бадина Н.П., ГАОУ ДПО ИРОСТ. – КТорғай, 2011. – б. 57-59.	Үлкендер картамен ойнау арқылы Л.Б.ШнайдерМодификация взрослой карты для подростков осуществлена Л.Б. Шнейдер

А.Т. Бек Суицидтік нұсқау шкаласы Мақсаты: Суицидтік тәуекел жағдайын бағалау		
Есеп және бағалау: суицидтік әрекетті жан жақты қарау (таңдау уақытын, оқиғаның ашылуына ұқыптылық, жоспарану деңгейі және т.б) зерттеу барысында зерттелуші өзіне есеп беру (әрекет мақсатын түсіндіру, өлу мүмкіндігі, әрекеттің шынайылығы, өмірге/өлімге құштарлығы, медициналық көмек болуы, әрекетке аяқтауға дайындығы және т.б)	Педагогтар мен сынып жетекшілеріне әдістемелік кеңес / А.Н. Корнетов, И.Л. Шелехов, А.В. Силаева, Е.С. Толстолес, С.А. Морева, Е.А. Линок – Томск: ООО «Рекламная группа Графика», 2013. – С. 34	В 1990-жж. в Пенсильванс университетінде А. Бек и Г. Браун суицидтік әрекеті үшін ем қабылдау протоколына әдейі жанжал шығарды. Суицидтік дағдарыс психологиялық бұзылыс ретінде емес, бірінші және назардағы басты тақырып ретінде қаралды. өзін өлтірумен аяқталу ол өзіне деген сенімсіздіктің әрекетінен болады.
Психодиагностикалық әңгіме әдісі Мақсаты: талқыланған сұрақтардан негізгі мәліметтер алу.		
Зерттеу әдісі ретінде: зерттелушіге әңгімелесу барысында қойылған сұрақтарға жауаптары және өзін ұстауына қарап қорытындылайды; Диагностикалық әдіс ретінде: интервью ретіндегі әңгіме, жеке қасиеттеріне, мінезіне, қызығушылығына сондай ойлы адамдарға деген ойына бағытталған ақпарат алу үшін қойылған сұрақтар т.с.с	Горбунова В.В. таблица және жүйелік эксперименттік психология – Ростов н/д.: Феникс, 2005.- б. 52	Жеке тұлғаның ерекше қасиеттерін ұйымдастыру мақсатында - мотивациялық, эмоциялық орта, білу, сендіру, ортамен, ұжыммен қарым қатынасын қызықтыру т.с.с
Юрьева Л.С. Скрининг-тест суицидтік әрекетті анықтау Мақсаты: суицидтік әрекетті анықтау		
- суицид жайлы ойы - суицидке жоспары немесе көз қарасы. - суицидтік ойларының алдындағы эпизодтары. - альтернативті суицид	Клиникалық суицидология: Монография. Днепропетровск: Пороги, 2006. – б. 415	«Скрининг» термині ағылшыннан алғанда «screen», нені білдіреді «тартып алу» немесе «сараптау». XX ғасырдың ортасынан психология пайдаланып келеді. Скринингтік зерттеу арқылы неге бейім екенін анықтау.
Суицидтік әрекетке қауіпті бағалау үшін әңгімелесу Мақсаты: суицидтік қауіпті бағалау үшін нақты және жалпылама әлеуметтік-психологиялық ақпараттандыру		
Суицидтік қауіп жеке фактордағы бағалау сыртқы және ішкі толық көрсететін сурет	Жасөспірімдердің арасындағы суицидтік әрекеттің алдын алу профилактикасы Әдістемелік нұсқау / Бадина Н.П., ГАОУ ДПО ИРОСТ. – Курган, 2011. – б. 104-105.	Практикалық жұмыс тәжірибесінен (профилактика)

Д.С. Исаев Медициналық жүйедегі суицидтік әрекетті анықтау Мақсаты: суицидтік әрекеттің әлеуметтік-медициналық индикаторының анықтау		
Психологиялық жағдайындағы анамнездік мінезіндегі ерекшелік мәлімет	Исаев Д. С. Шерстнёв К.В. Психология суицидтік әрекет Арнайы курс және студенттер үшін әдістемелік кеңес . - Самара, 2000. – б. 65.	өз тәжірибендегі практикалық жұмыс (профилактика)

**СУИЦИАЛДЫ ЖӘНЕ СУИЦИДКЕ ИКЕМДІЛІК БЕЛГІЛЕРІ
АНЫҚТАЛҒАНДА ЖҮРГІЗІЛЕТІН КЕҢЕС БАРЫСЫНДА ХАТТАМА
ТОЛТЫРУ ҮЛГІСІ**

Хаттама

Жеке кеңес

беру _____,
(кеңес алушының аты-жөні)

Ана, әке, қатысушы (қажетінің астын сызыңыз)

_____ «_____» сынып _____
(Оқушының аты-жөні)

Кеңес беру уақыты _____

Себебі _____

Талдау _____

Қорытынды _____

Ұсыныстар _____

_____ «_____» 20____ год

Педагог-психолог	қол	Аты-жөні.
Сынып жетекшісі	қол	Аты-жөні.
Әлеуметтік педагог	қол	Аты-жөні.

НЕМЕСЕ

Педагог-психолог		Аты-жөні.
Ата-ана:		

_____	Аты-жөні толық	қолы
-------	----------------	------

Суицидтік қауіпін анықтау үшін сұрақтардың үлгісі

Тәуекелділік деңгейін анықтау барысында немесе суицидтік қауіп кезінде, міндетті түрде алдыңызда мынандай тәуекел факторын анықтауға бірнеше сұрақтар нұсқасы болуы қажет. Бұлар өз алдына дұрыс қалай сөйлемдер құрастыра білу керек екендігіне нұсқаулар береді. Сұрақтарды ең бастысы өзіне сенімді және сбырлы күйде сезіне отырып қою қажет.

1. Соңғы кездері сенде еңсен түсіріңкі кездер болдыма?
2. Сенде өмір үмітсіз деген ойлар болдыма? Өлгің келген кездер болдыма?
3. Неше рет? Мұндай ойлар қанша рет басыңа келді? Ондай ойлар қаншалықты ұзаққа созылды, соңғы рет қашан болды?
4. Өзіңді өлтіруге тырысқан кез болдыма? Мұны сен қашан жасадың?
5. Неге ойың іске аспай қалды? Саған көмек көрсеттіме? Кім? Мұның бәрі қалай аяқталды?
6. Бұдан кейін саған не болды?
7. Келесі жолғы өз-өзіне қол жұмсауды қалай іске асырмақшысың?
8. Сен оны дәл қазір істеуге ойың барма? Сен маған оны айтып бере аласыңба? Мұндай ойлар қаншалықты жиі болады? Қаншалықты ұзақ?
9. Біздің өмірімізде осындай сияқты жағдайлар болдыма, сені мұндай нақты шешім қабылдайтын әрекетке не итермеледі?
10. Сенде жоспар барма? Болса қандай?
11. Сен мұны қалай істер едің? Сенің ниетің қандай?

Тәуекел факторын дәл орнында анықтап бағалау үшін, уақыт аса қажет.

Суицид тәуекелділігі өсе түседе, егер:

1. Бұл бірінші әрекет емес;
 2. Жасөспірім мұндай жауапты ойға тез шомылады;
 3. Іс-әрекет жоспарланған және/немесе оның іске асуына ниет бар.
- Естеріңізде болсын неғұрлым нақты жоспар болса, сғұрлым тәуекелділік жоғары болады. Жасөспірімдерде өзіндік импульсивность тән. Олар өз-өздеріне қол жұмсауды әр бір бөлшегін мұқияттамай, толық жоспар бойынша жасамауы да мүмкін. Келесі сұрақтар сізге адамның эмоциялық күйін анықтауға және жасөспірімнің не сезетінін анықтауға мүмкіндік береді. Үмітсіздік сезімі неғұрлым жоғары болса, соғұрлым тәуекелділікте жоғары болады.
12. Болашаққа деген сенің бір сенімің және үмітің барма? Келесі аптаға ше? Келесі жылға?
 13. Болашаққа деген көзқарасың қандай? Осы жолдан шығатрын бір шешімі барма?
 14. Саған кім қолдау көрсетер еді? Сен психологқа көмекке барып көрдің ба? Бұл көмектестіме?

Жасөспірімде суицидтік мінез-құлықтың бар екенін анықтау, мңызды болып келеді. Егер отбасында немесе айналасындағы жақындарында суицидтік жағдайлар болған болса, онда тәуекелділік күшейе түседі. Мұндай жағдай оның күйзелісі мен мұңының тоқталуына әкеледі.

Сіз анықтай аласыз:

15. Сіздің отбасыңызда біреу өзін-өзі өлтіру жайлы айттыма? Мұндайға әрекет жасадыма? Өз-Өзіне қол жұмсады ма?
16. Сенің достарыңның арасында суицид жайлы айтқандар болдыма? Оны іске асырмақ болдыма? Өз-өзіне қол жұмсады ма?

Егер коллективіңізбен осы сұрақтар жөнінде тәжірибе алмасып, алдын ала дайындалсаңыз, сізге өте үлкен көмек болады. Тәжірибе сізге өз-өзіңізге деген сенімділікті тудырады. Өз-өзіне қол жұмсау жөнінде жай ғана сөйлесе салу оңай жағдай емес. Бірақ сіз мұндай жағдайатқа дайын боласыз!

ОҚУШЫҒА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МІНЕЗДЕМЕНІҢ ЖАЗЫЛУ ҮЛГІСІ

Қостанай қаласы әкімдігінің
білім бөлімінің _____ 1-11 «__» сынып оқушысына
психологиялық мінездеме.

Аты-жөні: (толық көрсетілу қажет),

12 ақпан 1994 жылы туылған,

Тұрғын мекен-жайы: Қайырбекова 381-4 көшеді

Дәл осы бақылау барысында тексеру процесі:

Баламен кеңес алу және әңгімелесу анасының қатысуымен өтті. Ангелинамен қарым-қатынасқа бірден түсу қиындау болды, себебі өзге адамдарға деген қорқыныш сезімі басымырақ болды. Берілген жауаптарын сүйемелдеумен, басы түсіріңкі қалыпта, мүлдем қарапайым әрі күрделі жауаптар болды. Баланың сырт келбеті жасына сәйкес келеді, киінген киімі тұрмыс тіршілігінің қандай екенін көрсетеді. Шашы, тырнақтары, терісі қалыпты, ешқандай замданусыз. Осының бәрі баланың күтімін айқындайды.

Баламен қарым-қатынаста жағымсыз әсер алатыны көрінді, оның қатты айқайдан (телефонның қоңырауы, есіктің қоңырауы), жанына жақын жақындағаннан және басынан ақырын сипағанда жасқанатыны байқалды (денесі физикалық тұрғыдан қатты қысымда болады). Ангелинаға әкесі жайлы айтқанда эмоционалдылық бірден анық байқалынып қалды, бұл оның бетіндегі мимикасынан байқалды (қабағы түсіріңкі, басының төмен қарай иілуі және бас тарту).

Әңгімелесу барысында баланың жиі дұрыс ұйықтай алмайтыны анықталынды, жиі қорқынышты түстер кіреді және сәл жағдайларға ренжіп жылағысы келіп отырады. Жанына тиетін сөздер болса бірден жағымсыз әрекеттер жасайды, яғни ұнамаса тапсырмадан бірден бастартады. Сол себепті Ангелина оқитын мектептен зерттелудің нәтижелері сұратылған болатын (_____).

Проективті әдістеменің нәтижесі бойынша (қандай қолдандыңыз):

«Адам суреті» атты проективті әдістеменің нәтижесі бойынша мынандай анықталды, яғни Ангелина болашаққа ұмтылады, бүгінгі эмоциялық күйі оған жайлылық сыйлауда, себебі салынған сурет ересек адамға қарай бағытталынған. Ішкі әлемінің сабырлығын ұстау, өз бетімен көп армандарға жетіп, көбірек жетістіктерге және мүмкіндіктерге қол жеткізгісі келеді.

«Әлемде жоқ жануар» атты проективті әдістемеді баланың қоршаған ортада, өзінде төменгі сенімсіздік болғандықтан қорғаныш реакциясы пайда болады. Ангелинаның салынған суретінде үзік-үзік сызықтар және сенімсіздікпен басылғандай әлсіз сызықтар салынған, бұл оның мазасыздығын білдіреді және үзік-үзік сызықтар аяқ жағында байқалғандықтан ата-анасының қарым-қатынас әсерінен туып отырған мазасыздық деп болжауға болады. Қарын жағында салынған жұлдыздан, баланың назарда немесе ерекше болғысы келетін байқауға болады. Ангелинаның салған суретінің атауына «Қызыл құбұжық» екеніне қарап, өткен өмірінде бір қоныштың болғанын айқындайды және ол қорқыныш қазіргі уақыттада бар.

Салынған суретіне қарап, отбасының толыққанды екені байқалады. Бала көбіне анасына бауырмал. Сурет салу барысында ангелинада қысылшақтық байқалды, бұл оның қарандашпен салынған іздері және қайта-қайта өшірілгені байқалынды. Отбасы мүшелерін жоғары қойылғанынан ақ байқауға да болады (бұл жағдайды болшай келе, балада өткен өмірінде бір үрей бар және ол ата-анасының қарым-қатынасымен байланысты). Суреттегі жалпы белгілері, яғни сурет мүсіні анфас болса, онда ол отбасының ынтымақтығын қалайтынын байқауға болады. Ер адамның суреті немесе өгей әкесінің мүсіні болғандықтан, Ангелинада расыменде мазасыздық, үрей бар деуге болады.

Осыған байланысты Александрова Ангелина өткен өміріндегі кері эмоциялар мен отбасындағы мәселелі қарым-қатынастан психоэмоционалды қысымды сезінеді деуге болады. Бала кезінде әкесінен психологиялық зорлық көрген деп айтуға болады, себеі әкесі жайлы сөз болған кезде оған ауыр тиеді.

Жоғарыда көрсетілген негдеме бойынша баланың анасына ұсынылады (кімге ұсынасыз- балаға, ата-анаға, мұғалімдерге, әкімшілікке, психологқа және т.б.):

1. Ангеланың психоэмоционалдылық күйін қалыпқа келтіру үшін ата-анасы арнайы маманға көмекке жүгініп әр түрлі пайдалы іс-шаралар өткізу.
2. Анасының әкесімен кездесуін азайту, мүмкіндігінше Ангелинаның көзінше анасының қатысуын немесе отбасы мүшесінің бірін алшақ ұстаған жөн. Себебі Ангелина оларға сенім артып алады.
3. Ата-аналары баламен қарым-қатынаста және оның көзінше қатты айқалап, сын айтып, әсіресе физикалық жаза қолданбау қажет.
4. Балаға шығармашылық бағыттағы үйірмелік қызметі немесе уақыт өткізуін ұйымдастыру қажет.

Педагог-психолог

Аты-жөні:

3 нысан бойынша
МЕКТЕПТЕ СУИЦИД БОЛҒАН (СУИЦИДТІК ТАЛПЫНЫС)
ЖАҒДАЙДАҒЫ МӘТІНДІК ЕСЕП

1. Тегі, аты, баланың әкесінің аты, жасаған суициді (суицидтік талпыныс):
2. Жасы (күні, айы, жасөспірімнің туылған жылы):
3. Баланың жынысы:
4. Ұлты:
5. Суицид жасаған күні және уақыты (суицидтік талпыныс):
6. Суицид жасалынған орын (суицидтік талпыныс):
7. Жасөспірімнің мекен-жайы және тұратын мекені:
8. Суицид жасау тәсілі (суицидтік талпыныс):
9. Отбасы жөнінде ақпарат (аты-жөні, жасы, жұмыс орыны және оқуы):
10. Оқу орнының толық атауы:
11. Суицидтің себебі және жағдайатты сипаттау:
12. Суицидтің салдары (суицидтік талпыныс) және суицидтік іс жөнінде өткізілген профилактикалық жұмыс:

Суицидтік мінез-құлық жөнінде психолог профилактикалық жұмысты толық суреттеп жазу. Әр мәтіндік бөлікті толық әрі нақты толтыру қажет (сонымен қатар ата-аналарының қайда және кім болып қызмет атқаратынын толық көрсетіп жазу).

1,2 НЫСАН
СУИЦИД БОЛҒАН ЖАҒДАЙДА (СУИЦИДТІК ТАЛПЫНЫС)

Нысан 1

Мектеп кезеңде _____ жылы жасөспірім жайлы толық ақпарат, өзін-өлтіруге талпыныс кезі және суицид жасағаннан кейін қайтыс болғандар жайлы, ата-аналары жөнінде, отбасының әлеуметтік-материалдық жағдайы.

[illegible]

Нысан 2

Өз-өзіне қол жұмсаудың тәсілдерімен, жасөспірімдер арасындағы өзіне қол жұмсағандардың және талпыныс жасағандардың анық саны. Себебі және жастарын анықтау, жыныстық белгілеріне қарай, отбасына мінездеме кезеңі _____ жылы

[illegible]

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГТЫҢ АТҚАРЫЛҒАН ЖҰМЫСТАРЫНЫҢ БІРІНШІЛІК ЖӘНЕ ЕКІНШІЛІК НӘТИЖЕЛЕРІНІҢ ТОЛТЫРЫЛУ НЫСАНЫ

Психоэмоциялық күйінде кішкене ауытқуы бар, қатысушылар тізімі («ерекше назардағы топтар»).

Қазан 20____ - 20____ оқу жылы

№	Қатысушының аты-жөні, сыныбы	Өмірін сақтап қалуға саналы түрде ұмтылу, бірақ біршама қиындықтарды сезінеді	Өмірін сақтап қалуға саналы түрде ұмтылыс жасай алмау	Біріншілік диагностикалық жұмыстың нәтижесі
---	------------------------------	---	---	---

Психоэмоциялық күйінде кішкене ауытқуы бар, қатысушылар тізімі («ерекше назардағы топтар»).

Мамыр 20____ - 20____ оқу жылы

№	Қатысушының аты-жөні, сыныбы	Өмірін сақтап қалуға саналы түрде ұмтылу, бірақ біршама қиындықтарды сезінеді	Өмірін сақтап қалуға саналы түрде ұмтылыс жасай алмау	Біріншілік диагностикалық жұмыстың нәтижесі	Екіншілік диагностикалық жұмыстың нәтижесі	Белгі тізімінен шығарылғаны туралы
---	------------------------------	---	---	---	--	------------------------------------

Жантанушының мектеп оқушылары мен жеткіншектердің арасындағы суицидті мінез-құлықты психологиялық алдын алу бойынша іс-шаралар жоспарының үлгісі

(аталған жоспар мектеп психологында болады, жалпы мектептік жоспар директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасармен бірігіп жасалынады)

Месяц	Сынып тар	Психологиялық диагностика	Оқушылармен жүргізілетін алдын алу және түзету жұмыстары	Мұғалімдермен жүргізілетін алдын алу және түзету жұмыстары	Ата-аналармен жүргізілетін алдын алу және түзету жұмыстары
Қыркүйек					
Қазан					
Қараша					
Желтоқсан					
Қаңтар					
Ақпан					
Наурыз					
Сәуір					
Мамыр					
Жыл бойы					