

**Орта білім ұйымдарындағы оқушылар арасында буллинг, зорлық-зомбылық және
суицидалық қауіптерді анықтауға арналған
АВТОРЛЫҚ ДИАГНОСТИКАЛЫҚ САУАЛНАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**Авторлар:
Таипова М.К.**

Балалар әл-ауқаты индексін мониторингтеу және диагностикалау
департаментінің директоры "Өркен" Балалар әл-ауқатының
ұлттық ғылыми-практикалық институты" КЕАҚ

Ахметжанова Б.Ж.

Балалар әл-ауқатын диагностикалау зертханасының меңгерушісі
"Өркен" Балалар әл-ауқатының ұлттық ғылыми-практикалық институты" КЕАҚ

Макежанова Ж.К.

Балалар әл-ауқатын диагностикалау зертханасының жетекші маманы "Өркен" Балалар әл-
ауқатының ұлттық ғылыми-практикалық институты" КЕАҚ

Алматы қаласы
2025 жыл

Бұл еңбек – авторлардың шығармашылық қызметінің нәтижесі болып табылатын түпнұсқа шығарма.

АННОТАЦИЯ

Орта білім беру ұйымдарындағы оқушылар арасында буллинг, зорлық-зомбылық және суицидтік қауіптерді анықтауға арналған авторлық диагностикалық сауалнамалар жинағы – "Өркен" Балалар әл-ауқатының ұлттық ғылыми-практикалық институтының (бұдан әрі – Институт) мамандары әзірлеген мәтіндік құралдар кешені.

Бұл еңбек білім беру ортасындағы психологиялық қауіпсіздікті қамтамасыз ету, эмоционалдық әл-ауқаттың бұзылу белгілерін ерте анықтау және дағдарыстық жағдайлардың алдын алу мақсатында жасалған. Сауалнамалар педагог-психологтар мен білім беру жүйесінің басқа да мамандарына оқушылардың психологиялық әл-ауқатына әсер ететін факторларды скринингтік талдау үшін арналған.

Жинақта балалар мен жасөспірімдердің тәжірибесінің әртүрлі аспектілерін қамтитын төрт түпнұсқа сауалнама бар:

Құрдастармен және ересектермен қарым-қатынас, буллинг пен зорлық-зомбылық көріністері;

- эмоционалдық күй мен субъективті қауіпсіздік сезімі;
- мектептегі ахуалды және қолдауды қабылдау;
- стресс, депрессиялық және суицидтік тенденциялардың ерте белгілері.

Әрбір сауалнама авторлық нұсқаулықтармен, баллдық бағалау жүйесімен, интерпретация кілттерімен және мамандарға арналған ұсынымдармен жабдықталған. Сұрақтардың тұжырымдары, шкалалар құрылымы және интерпретациялық тәсілдер – авторлардың кәсіби тәжірибесіне негізделген шығармашылық жұмысының нәтижесі.

Бұл еңбектің мақсаты – білім беру ұйымдарындағы профилактикалық жұмыстың тиімділігін арттыру және оқушылардың психологиялық жағдайындағы ықтимал қауіптерге ерте әрекет етуді қамтамасыз ету.

КІРІСПЕ

Қазіргі білім беру ортасы оқушылар арасындағы зорлық-зомбылық, буллинг және эмоционалдық дағдарыстардың алдын алу жүйесіне жоғары талаптар қояды. Мұндай жағдайда балалардың психологиялық әл-ауқатының бұзылу белгілерін және олардың эмоционалдық тұрақтылығына, қауіпсіздік сезіміне әсер ететін факторларды ерте анықтау ерекше маңызға ие.

Авторлық диагностикалық сауалнамалар жинағы білім беру саласының мамандарына – педагог-психологтарға, әлеуметтік педагогтарға, сынып жетекшілеріне – ықтимал қауіптерді жедел анықтауға, психологиялық әл-ауқатты бақылауға және мақсатты қолдау шараларын қалыптастыруға арналған практикалық құралдарды ұсыну мақсатында жасалды.

Сауалнамаларды Институтының балалар әл-ауқаты индексін мониторингтеу және диагностикалау департаментінің жұмысының нәтижесі болып табылады.

Жинаққа енгізілген әрбір сауалнама – оқушылардың эмоционалдық жағдайын, әлеуметтік бейімделуін, мектептегі ахуалды қабылдауын және қауіпсіздік деңгейін бағалауға бағытталған біртұтас тұжырымдамамен біріктірілген дербес еңбек. Сауалнамалар балалар аудиториясының жас, гендерлік және әлеуметтік ерекшеліктерін ескере отырып жасалған және профилактикалық, кеңес беру және мониторингтік жұмыстарда қолдануға болады.

Осылайша, жинақ – балалардың психологиялық әл-ауқатын нығайтуға және қауіпсіз білім беру ортасын құруға бағытталған, авторлардың кәсіби тәжірибесі мен аналитикалық қызметіне негізделген жүйелендірілген авторлық мәтіндер кешені.

1-БӨЛІМ

АВТОРЛЫҚ САУАЛНАМАЛАРДЫҢ ҚҰРЫЛЫМЫ МЕН МАҚСАТТАРЫ

Жинақта оқушылардың психологиялық әл-ауқатын, қауіпсіздік деңгейін және эмоционалдық жағдайын кешенді бағалауға бағытталған төрт дербес, бірақ тұжырымдамалық тұрғыдан өзара байланысты құрал бар. Барлық сауалнамалар ортақ мақсатпен – мектеп ортасындағы буллинг, зорлық-зомбылық, эмоционалдық дезадаптация және суицидтік көріністердің қауіптерін ерте анықтауға бағытталған.

Әрбір сауалнама өзіндік мазмұндық бағытымен, жас ерекшелігіне сай және диагностикалық міндеттерімен ерекшеленеді:

«Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы (2–4 сыныптар) – бастауыш сынып оқушыларына арналған, баланың ересектермен және құрдастарымен қауіпсіз емес қарым-қатынас белгілерін анықтауға бағытталған. Сұрақтар жас ерекшеліктеріне бейімделген, бұл зорлық-зомбылық, қорқыныш, қорлау немесе эмоционалдық қысым жағдайларын жұмсақ түрде анықтауға мүмкіндік береді.

«Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы (5–11 сыныптар) – орта және жоғары сынып оқушыларына арналған. Физикалық, эмоционалдық, вербалды немесе кибербуллинг түрлерін анықтауға көмектеседі. Жасөспірімдердің қорғалғандық сезімін, ата-аналармен, құрдастармен және мұғалімдермен қарым-қатынасын, көмекке жүгіну дайындығын бағалайды.

Зорлық-зомбылық пен психологиялық қысым қауіптерін анықтауға арналған сауалнама – жасөспірімдердің эмоционалдық жағдайын, отбасылық қысым деңгейін, зорлық-зомбылық үлгілерінің болуын және жалғыздық сезімін зерттеуге бағытталған. Сауалнамада ұлдар мен қыздардың зорлықты қабылдауындағы айырмашылықтарды ескеретін гендерлік сезімтал тұжырымдар бар.

«Мектептегі әлеуметтік-психологиялық ахуал» экспресс-сауалнамасы – мектеп ортасындағы сенім, қабылдау және психологиялық қауіпсіздік деңгейін анықтауға көмектеседі. Сыныптағы ахуалды, мұғалімдер мен құрдастарды қабылдауды бағалауға, қақтығыстар мен эмоционалдық шиеленіс жағдайларын анықтауға мүмкіндік береді.

Психологиялық әл-ауқаттың бұзылу және суицидтік қауіптердің ерте белгілерін анықтауға арналған сауалнама – мазасыздық, депрессия, импульсивтілік, қолдау сезімі және өмірге қанағаттану деңгейін анықтауға бағытталған көпаспектілі құрал. Бұл сауалнама мамандарға оқушылардың дағдарыстық жағдайларын уақытылы байқап, психологиялық көмек ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

Әрбір құралдың өзіндік интерпретация шкаласы, баллдық бағалау жүйесі және нәтижелерді талдау алгоритмі бар. Олардың бір жинаққа біріктірілуі оқушылардың эмоционалдық жағдайын динамикада қарастыруға және әртүрлі жас және әлеуметтік топтар арасындағы деректерді салыстыруға мүмкіндік береді.

Осылайша, жинақ құрылымы балалардың психологиялық әл-ауқатын қамтамасыз етуге кешенді көзқарасты көрсетеді және мектептерде, психологиялық-педагогикалық қолдау орталық.

2 БӨЛІМ

ЖАЛПЫ ОРТА БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА ОҚИТЫНДАР АРАСЫНДА БУЛЛИНГ, ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚ ЖӘНЕ СУИЦИДАЛЫҚ ҚАУІПТЕРДІ АНЫҚТАУҒА АРНАЛҒАН АВТОРЛЫҚ ДИАГНОСТИКАЛЫҚ САУАЛНАМАЛАР

Осы скринингтік экспресс-әдістемелер «ӨРКЕН» балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институты» коммерциялық емес акционерлік қоғамы» КЕАҚ-ның ғылыми қызметкерлері тарапынан білім беру жүйесі мамандарына арналған құрал ретінде әзірленген.

Сауалнамалар білім алушылар арасындағы психологиялық жайсыздықтың, буллингтің, зорлық-зомбылықтың, стигматизацияның және әлеуметтік климат ерекшеліктерінің ерте белгілерін анықтауға арналған.

Алынған деректер суицидтік қауіптің ықтимал предикторларын анықтауға және психологиялық әл-ауқатты нығайтуға, сондай-ақ қауіпсіз білім беру ортасын құруға бағытталған профилактикалық шараларды жоспарлауға мүмкіндік береді.

Материалдар құрамы / Состав материалов:

1. «Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы (2–4 сыныптар, 5–11 сыныптар) /
2. Зорлық-зомбылық пен психологиялық қысым қауіпін анықтауға арналған сауалнама /
3. «Мектептегі әлеуметтік-психологиялық климат» экспресс-сауалнамасы
4. Психологиялық жайсыздық пен суицидтік қауіп белгілерін ерте анықтауға арналған сауалнама

Сауалнама нәтижелері:

- *диагноз қою үшін пайдаланылмайды*
- *тек маман (психолог) тарапынан түсіндірілуі тиіс*
- *әрі қарай әңгімелесу, бақылау немесе кеңес беру үшін негіз бола алады*

1. «САҒАН ҚАЛАЙ ҚАРАЙДЫ» ЭКСПРЕСС-АНКЕТАСЫ (2–4 сыныптар, 5–11 сыныптар)

Бұл сауалнама баланың отбасымен, ересектермен және құрдастарымен өзара әрекеттесуіндегі эмоционалдық және физикалық қысым, жеке шекаралардың бұзылуы мен қауіпсіз емес қарым-қатынас түрлерінің қауіпін анықтауға арналған

Форма екі нұсқада ұсынылған: ұл балалар мен қыз балаларға арналған, әлеуметтік күтулер мен зорлық-зомбылықты қабылдау ерекшеліктерін ескере отырып

Құралды педагогтар, психологтар және әлеуметтік педагогтар бастапқы скрининг пен профилактикалық жұмыс үшін пайдаланады

Сауалнама психодиагностикалық тест болып табылмайды және диагноз қою үшін қолданылмайды. Нәтижелер маман (психолог) тарапынан түсіндіріледі және баламен әрі қарай бақылау немесе әңгімелесу үшін негіз бола алады

Анкеталаудың мақсаты – баланың өмірінің қай салаларында зорлық-зомбылық бар екенін анықтау. Жас ерекшелігі – жалпы білім беретін мектептің 2–4 сыныптары.

Нұсқаулық: Сәлем! Бұл сауалнама балалардың құқықтарын қорғау мәселелерін анықтау және осы мәселеге қатысты балалардың пікірін білу мақсатында анонимді түрде жүргізіледі. Сұрақтарға шынайы жауап беруіңді сұраймыз. Әр сұраққа өзіңе ең сәйкес келетін бір жауапты таңда.

1.1 «Саған қалай қарайды» экспресс-сауалнамасы (2–4 сыныптар) / Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются» 2-4 классы

№	Сұрақ / Вопрос	Жауап нұсқалары / Варианты ответов	Ұпай Балл
1	Үйде өзінді қалай сезінесің? / Как ты чувствуешь себя дома?	☐ Әрқашан жақсы және тыныш / <i>Всегда хорошо и спокойно (0)</i> ☐ Кейде мұңайып, қорқамын / <i>Иногда мне грустно и страшно (1)</i> ☐ Жиі ашуланып, ұрсады / <i>Часто мне грустно и страшно (2)</i>	
2	Ата-анаң саған қалай сөйлейді? / Как с тобой разговаривают родители?	☐ Ізетті, мейірімді / <i>Ласково, доброжелательно (0)</i> ☐ Кейде айқайлап, ұруы мүмкін / <i>Иногда говорят обидные слова (1)</i> ☐ Жиі ашуланып, ұрсады / <i>Часто сердятся, ругают (2)</i>	
3	Бір нәрсені дұрыс істемегенде ата-анаң қалай әрекет етеді? / Когда ты что-то сделал(-а) не так, как поступают твои родители?	☐ Маған сабырмен түсіндіреді / <i>Спокойно объясняют мне (0)</i> ☐ Кейде айқайлап, ұруы мүмкін / <i>Иногда могут накричать и ударить (1)</i> ☐ Жиі ұрсады және ұрады / <i>Меня часто ругают и бьют (2)</i>	
4	Қорқып немесе мұңайып тұрған кезде сөйлесіп, көмектесетін ересек адам бар ма? / Когда тебе грустно или страшно, есть ли взрослый, с кем ты можешь поговорить, и он поможет тебе?	☐ Иә, әрқашан бар / <i>Всегда есть такой человек (0)</i> ☐ Әрдайым ондай адам бола бермейді / <i>Не всегда такой человек (1)</i> ☐ Жоқ, сөйлесетін адам жоқ / <i>Нет, мне не с кем поговорить (2)</i>	
5	Мектепте өзінді қалай сезінесің? / Как ты чувствуешь себя в школе?	☐ Әрқашан жақсы және тыныш / <i>Мне всегда хорошо и спокойно (0)</i> ☐ Кейде алаңдап, қорқамын / <i>Иногда мне тревожно и страшно (1)</i> ☐ Жиі алаңдап, қорқамын / <i>Часто мне тревожно и страшно (2)</i>	
6	Бір нәрсені дұрыс істемегенде мұғалімдер қалай әрекет етеді? / Когда ты что-то сделал (-а) не так, как поступают учителя?	☐ Маған сабырмен түсіндіреді / <i>Мне спокойно объясняют (0)</i> ☐ Кейде айқайлауы мүмкін / <i>Иногда могут накричать (1)</i> ☐ Жиі ұрсады және ұрады / <i>Меня часто ругают и бьют (2)</i>	
7	Басқа балалар саған қалай қарайды? / Как к тебе относятся другие дети?	☐ Әрқашан достықпен / <i>Всегда дружелюбно (0)</i> ☐ Кейде мазақтап, ұрад / <i>Иногда дразнят и бьют (1)</i> ☐ Жиі мазақтап, ұрады / <i>Часто дразнят и бьют (2)</i>	

Ұпай / Баллы	Амандық деңгейі / Уровень благополучия	Мәні / Значение
0–3	Амандық / Благополучие	Өзін тыныш әрі қорғалған сезінеді / Чувствует себя спокойно и защищено
4–7	Қауіп аймағы / Зона риска	Кейде мазасыздық, қорқыныш, реніш сезінеді / Иногда испытывает тревогу, страх, обиду
8–14	Мазасыз аймақ / Тревожная зона	Зорлық-зомбылық немесе қауіпсіздіктің белгілері болуы мүмкін / Возможны признаки насилия или небезопасности

Интерпретация

Сауалнама анонимді түрде жүргізілетіндіктен, балалардан алынған жауаптар негізінде жалпы қорытындылар жасауға, сыныптарда, мектепте, отбасында балалардың амандығын нығайтуға бағытталған жұмыс бағыттарын белгілеуге болады.

Буллингтің жоғары ықтималдығы, баланың күйзеліс жағдайы, қорқыныштары мен қорлану белгілері байқалса, ата-аналар мен педагогтардың күшін біріктіру қажет.

Психологқа ұсыныстар:

- Жоғары ұпайлар кезінде — жеке әңгіме жүргізу, қажет болған жағдайда әлеуметтік педагогқа немесе сынып жетекшісіне хабарлау.
- Орташа ұпайлар кезінде — баланың жағдайының динамикасын бақылау, ата-аналарды профилактикалық жұмысқа тарту.
- Төмен ұпайлар кезінде — нәтижелерді амандық пен базалық қауіпсіздік сезімінің дәлелі ретінде пайдалану.

1.2 «Саған қалай қарайды» экспресс-сауалнамасы (5–11 сыныптар)

№	Сұрақ / Вопрос	Жауап нұсқалары / Варианты ответов	Ұпай Балл
1	Сенің ойыңша, балалар көбінесе қай жерде қатігездікке ұшырайды? / Где, по твоему мнению, ребенок чаще всего сталкивается с жестоким обращением?	☐ Ешқашан ұшыраған емеспін / Никогда не сталкивался/лась (0) ☐ Көшеде / Иногда на улице (1) ☐ Мектепте / Иногда в школе (2) ☐ Отбасында / Часто дома, в семье (3)	
2	Ата-анаңмен қарым-қатынасын қандай? / Какие у тебя отношения с родителями?	☐ Өте жақсы, түсінеді / Очень хорошие, понимают (0) ☐ Жалпы жақсы, кейде түсініспеушіліктер болады / В целом хорошие, бывают недопонимания (1) ☐ Жиі ұрысамыз / Часто ссоримся (2) ☐ Нашар, жиі ұрсады / Плохие, часто ругают (3)	
3	Ата-анаң сені жазалағанда қандай шаралар қолданады? / Какие меры чаще всего используют в ходе наказания твои родители?	☐ Мені жазаламайды / Меня не наказывают (0) ☐ Тек сөзбен ескертеді / талқылайды / Только словами / обсуждением (1) ☐ Кейде шектейді, бір нәрседен айырады / Иногда ограничивают, лишают чего-то (2)	

		☐ Физикалық жаза қолданады / <i>Применяют физическое наказание (3)</i>	
4	Ата-анаңның саған қатысты сөздері мен әрекеттерін дұрыс деп санайсың ба? / <i>Ты считаешь правильными слова и действия своих родителей в отношении тебя?</i>	☐ Иә, олардың әрекеттерімен келісемін / <i>Да, я согласен(а) с их действиями (0)</i> ☐ Көбінесе келісемін / <i>Чаще согласен (1)</i> ☐ Кейде келіспеймін / <i>Иногда не согласен (2)</i> ☐ Мүлде келіспеймін / <i>Совсем не согласен (3)</i>	
5	Ата-анаңның әрекетінен өзінді қауіпсіз сезінбеген кездер болды ма? / <i>Бывало ли, что родители поступили с тобой так, что ты почувствовал(а) себя небезопасно?</i>	☐ Ешқашан / <i>Никогда (0)</i> ☐ Өте сирек / <i>Очень редко (1)</i> ☐ Кейде / <i>Иногда (2)</i> ☐ Жиі / <i>Часто (3)</i>	
6	Отбасында өзінді қорғалғандай сезінесің бе? /	☐ Әрдайым өзінді қауіпсіз сезінемін / <i>Всегда чувствую себя в безопасности (0)</i> ☐ Жалпы қауіпсіздікті сезінемін, бірақ әрдайым емес / <i>В целом чувствую, но не всегда (1)</i> ☐ Жиі қолдауды сезінбеймін / <i>Часто не чувствую поддержки (2)</i> ☐ Мүлде қорғансыз сезінемін / <i>Совсем не чувствую защищенности (3)</i>	
7	Әлеуметтік желілерде зорлық-зомбылыққа немесе буллингке ұшырадың ба? / <i>Сталкивался ли ты с насилием или травлей в социальных сетях?</i>	☐ Ешқашан / <i>Никогда (0)</i> ☐ Өте сирек / <i>Очень редко (1)</i> ☐ Кейде / <i>Иногда (2)</i> ☐ Жиі / <i>Часто (3)</i>	
8	Мектепте қандай зорлық түрлеріне ұшырадың? / <i>С какими видами насилия ты сталкивался(-ась) в школе?</i>	☐ Кездеспедім / <i>Не сталкивался(-ась) (0)</i> ☐ Ауызша, эмоциялық зорлық-зомбылық (мысалы, балағаттау, қорлау, айқайлау) / <i>Словесно, эмоциональное насилие (например, оскорбления, унижения, крики) (1)</i> ☐ Физикалық зорлық-зомбылық (мысалы, ұру, итеру, жұлқу) / <i>Физическое насилие (например, удары, толчки, рывки) (2)</i> ☐ Жиі зорлық-зомбылыққа ұшыраймын / <i>Часто подвергаюсь насилию (3)</i>	
9	Егер мектепте зорлыққа ұшырасаң, оны кім жасады? / <i>Если ты столкнулся с насилием в школе, то кто проявлял насилие по отношению к тебе?</i>	☐ Ешкім, кездеспедім / <i>Никто, не сталкивался (0)</i> ☐ Сыныптастар / құрдастар / <i>Одноклассники / ровесники (1)</i>	

		☐ Мұғалімдер / мектеп қызметкерлері / Учителя / сотрудники школы (2) ☐ Екеуі де / И те, и другие (3)	
10	Егер қиын жағдайға тап болсаң, не істейсің? / Если ты окажешься в сложной ситуации, что ты сделаешь?	☐ Ата-анамнан көмек сұраймын / Попрошу помощи у родителей (2) ☐ Достарыммен шешуге тырысамын / Попробую решить проблему с помощью друзей (1) ☐ Директорға барамын / Схожу к директору (1) ☐ Интернеттен кеңес іздеймін / Поищу советы в интернете (0) ☐ Сенім телефонына қоңырау шаламын / Позвоню по телефону доверия (2) ☐ Өзім шешуге тырысамын / Попробую справиться с ситуацией самостоятельно (0) ☐ Психологқа жүгінемін / Обращусь к психологу (2)	

Интерпретация

Сауалнама анонимді түрде жүргізілетіндіктен, оқушылардан алынған жауаптар негізінде ең жалпы қорытындылар жасауға, сыныптарда, мектепте және отбасында балалардың амандығын нығайтуға бағытталған жұмыс бағыттарын белгілеуге болады.

Егер мектептегі зорлық-зомбылықтың жоғары ықтималдығы байқалса, баланың күйзеліс жағдайы, қорқыныштары мен қорлану белгілері болса, ата-аналар мен педагогтардың күшін біріктіру қажет.

Мектеп психологына оқушылардың девиантты мінез-құлыққа бейімділігін тереңірек зерттеу ұсынылады.

2. ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚ ПЕН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚЫСЫМ ҚАУПІН АНЫҚТАУҒА АРНАЛҒАН САУАЛНАМА

Интерпретацияға түсіндірме

Анкета жасөспірімдердің эмоционалдық әл-ауқат деңгейін, зорлық-зомбылық белгілерінің, қысымның және қауіпсіздік сезімінің бар-жоғын анықтауға бағытталған.

Нәтижелер бес шкала бойынша бағаланады және баланың қай салада қиындықтарға тап болуы мүмкін екенін түсінуге мүмкіндік береді — отбасында, мектепте, құрдастарымен қарым-қатынаста немесе ішкі жан дүниесінде.

Интерпретация кезінде баланың жынысын ескеру маңызды. Анкета сұрақтарының кейбірінде (мысалы, №11 және №13) ұлдар мен қыздарға арналған мағынасы әртүрлі жауап нұсқалары қарастырылған. Бұл сұрақтар әлеуметтік және гендерлік күтулерге, сондай-ақ күйзеліс пен зорлық-зомбылыққа реакция білдіру тәсілдеріне қатысты:

Қыздарда көбінесе эмоционалдық реакциялар байқалады — мазасыздық, мұң, жылауықтық, кінә сезімі, өзін төмен бағалау. Зорлық-зомбылық көбінесе эмоционалдық қысым, елемеу, ұят сезімін тудыру ретінде қабылданады. Сонымен қатар, әлеуметтік және гендерлік күтулерге байланысты оларға жиі «көп сөйлем», «ересектерге қарсы шықпа», «ашуынды

көрсетпе» деген сияқты талаптар қойылады — бұл эмоцияны бақылау мен мойынсұнуға бағытталған.

Ұл балаларда көбінесе мінез-құлықтық реакциялар байқалады — ашушандық, агрессия, тұйықталу, қарсылық, зейіннің төмендеуі. Зорлық-зомбылық көбінесе физикалық немесе вербалды түрде көрініс табады. Сонымен қатар, әлеуметтік және гендерлік күтулерге байланысты ұлдарға жиі «мықты бол», «жылама», «мәселені өзің шеш» деген сияқты ұстанымдар ұсынылады — бұл осалдық пен қорқынышты білдіруге тыйым салуға бағытталған.

Төмендегі жағдайлардағы балаларға ерекше назар аудару қажет:

- Отбасылық қысым немесе құрдастар тарапынан зорлық-зомбылық шкаласы бойынша жоғары көрсеткіштер.
- Қауіпсіздік пен қолдау шкаласы бойынша төмен көрсеткіштер — жалғыздық сезімі, сенімді ересектің болмауы / низкие показатели по шкале безопасности и поддержки — ощущение одиночества, отсутствие доверенного взрослого;
- Эмоционалдық жағдай мен сыртқы қауіпсіздікке қатысты жауаптар арасында сәйкессіздік (мысалы, бала бәрі жақсы деп айтса да, мазасыздық деңгейі жоғары болуы)

Анкета диагноз қоюға арналмаған — бұл скринингтік құрал, ол педагог-психологқа эмоционалдық немесе физикалық әл-ауқаттың бұзылу белгілерін дер кезінде байқап, қолдау көрсетуге көмектеседі

Нәтижелері:

- *диагноз қою үшін пайдаланылмайды*
- *тек маман (психолог) тарапынан түсіндірілуі тиіс*
- *балаға қатысты әрі қарай әңгімелесу, бақылау немесе кеңес беру үшін негіз бола алады*

Жауаптар шкаласы / Шкала ответов: 0 – ешқашан / никогда 1 – сирек / редко 2 – кейде / иногда 3 – жиі / часто 4 – әрдайым / всегда

№	Сұрақ /Вопрос	Ешқашан Никогда 0	Сирек Редко 1	Кейде Иногда 2	Жиі Часто 3	Әрдайым Всегда 4
1	Сен жиі себепсіз мазасыздық немесе қорқыныш сезінесің бе? / Ты часто чувствуешь тревогу или страх без явной причины?	0	1	2	3	4
2	Кейде көңіл-күйің себепсіз күрт өзгеріп, жылағың келіп кетеді ме? / Случается ли, что настроение резко меняется без причины, хочется плакать?	0	1	2	3	4
3	Саған ұйықтау қиын болып, жаман түстер көресің бе? / Часто ли у тебя бывают трудности со сном (трудно уснуть, кошмары)?	0	1	2	3	4
4	Жиі жалғыздық сезінесің бе? / Ты часто испытываешь чувство одиночества?	0	1	2	3	4
5	Саған бір нәрсе ұнамаса, «тоқта» немесе «болмайды» деп айту қиын ба? / Тебе	0	1	2	3	4

	<i>трудно сказать «стоп» или «не надо», если что-то неприятно?</i>					
6	Отбасында өз сезімдерің туралы ашық айту қиын ба? / Ты чувствуешь, что в семье не можешь открыто говорить о своих чувствах?	0	1	2	3	4
7	Үйде саған әділетсіз немесе тым қатал қарай ма? / Бывает ли, что дома к тебе относятся несправедливо или слишком строго?	0	1	2	3	4
8	Сені «тәртіп үшін» деген сылтаумен физикалық жазалаған кез болды ма? / Тебя наказывали физически под предлогом «дисциплины»?	0	1	2	3	4
9	Отбасында сені сөгіп, ренжітіп немесе қорлап айтқан/істеген кездер болды ма? / Случается ли, что в семье тебя критикуют, обижают или унижают словами или делом?	0	1	2	3	4
10	Дененде түсіндіру қиын көгерулер немесе сызаттар қалатын жағдайлар болды ма? / На твоём теле остаются синяки или царапины, которые трудно объяснить?	0	1	2	3	4
11	Сенен мынадай нәрселер күтіле ме: ұл болсаң – «әрқашан мықты болу», қыз болсаң – «тыңдағыш, жақсы қыз болу», тіпті бұл саған ұнамаса да? / От тебя ожидают, что: для мальчиков — ты всегда будешь «сильным, а не слабым»; для девочек — ты всегда будешь «послушной и хорошей девочкой», даже если тебе это неприятно?	0	1	2	3	4
12	Үйде болудан қорқатын кездерің бола ма? / Бывает ли, что тебе страшно находиться дома?	0	1	2	3	4
13	Саған тек ұл немесе қыз болғаның үшін ғана белгілі бір талаптар қойыла ма, жыласаң ұялататын сөздер айтыла ма («Ер бала жыламайды», «Қыз бала тыңдағыш болу керек»)? / Чувствуешь ли ты, что к тебе относятся или предъявляют	0	1	2	3	4

	<i>требования только потому, что ты мальчик или девочка, стыдят если ты плачешь («Мужчина не должен плакать», «Девочка должна быть послушной»)?</i>					
14	Саған тым көп міндет жүктеліп, бұл демалуыңа немесе өз ісіңмен айналысуыңа кедергі келтіре ме (мысалы, ересектерге көмектесу, кіші бауырларға қарау, үй жинау)? / Часто ли ты чувствуешь, что на тебя возлагают слишком много обязанностей (например, помощь взрослым, уход за младшими, уборка), и это мешает тебе отдыхать или заниматься своими делами?	0	1	2	3	4
15	Үйге барғың келмейтін сәттер бола ма? / Бывают моменты, когда не хочется идти домой?	0	1	2	3	4
16	Сені ешкім түсінбейтіндей сезімде боласың ба? / Бывает ли у тебя ощущение, что тебя никто не понимает?	0	1	2	3	4
17	Кейде ашуыңды басқара алмай, өзіңе немесе өзгелерге ашуланасың ба? / Иногда ты не можешь контролировать свой гнев и злишься на себя или других?	0	1	2	3	4
18	Біреу саған ұят немесе ыңғайсыздық тудыратындай көз салып қарады ма, тиісіп сөйледі ме немесе денеңе рұқсатсыз қол тигізді ме? / Кто-то неприлично на тебя смотрел, трогал или говорил непристойные вещи, или прикасался к твоему телу так, что это вызывало у тебя дискомфорт или стыд?	0	1	2	3	4
19	Интернетте саған ұят немесе қорқыныш тудыратын интим сипаттағы хабарламалар немесе суреттер келген кез болды ма? / Получал(-а) ли ты в интернете сообщения или картинки интимного характера, которые вызывали смущение или страх?	0	1	2	3	4

20	Сені сыныптастарың немесе құрдастарың жиі мазақтап, қорлайды ма? / Тебя часто дразнят или унижают одноклассники/сверстники?	0	1	2	3	4
21	Сыныптастарың/құрдастарың сенің рұқсатыңсыз саған қол тигізеді ме (құшақтау, ұстау және т.б.)? / Случается ли, что одноклассники/сверстники трогают тебя против твоей воли (обнимают, хватают и т.п.)?	0	1	2	3	4
22	Құрдастарың сырт келбетің немесе денең туралы жағымсыз сөздер айтып, тиіседі ме? / Бывает ли, что сверстники намекают или говорят тебе что-то неприятное на тему внешности или тела?	0	1	2	3	4
23	Сені елемей, ортадан шеттететін жағдайлар бола ма? / Ты сталкиваешься с тем, что тебя игнорируют или исключают из компании?	0	1	2	3	4
24	Саған біреу соғамын, қорлаймын немесе зиян келтіремін деп қорқытқан кез болды ма, сол үшін өзің үшін қорықтың ба? / Случалось ли, что тебе угрожали побить, унижить или причинить вред, из-за чего ты боялся за себя?	0	1	2	3	4
25	Сен туралы өсек немесе ренжітетін әзілдер таратылған кездер болды ма? / Бывает ли, что о тебе распространяют слухи или обидные шутки?	0	1	2	3	4
26	«Бұл туралы ешкімге айтпа» деген сөзді естідің бе? / Тебе говорили: «Никому не рассказывай» о том, что произошло?	0	1	2	3	4
27	Біреу саған зиян келтіргенін айтуға қорқасың ба? / Ты боишься рассказать о том, что кто-то причинил тебе вред?	0	1	2	3	4
28	Мектепке барудан қорқасың ба немесе өзінді ол жерде қауіпсіз сезінбейсің бе? / Тебе страшно идти в школу или ты	0	1	2	3	4

	<i>не чувствуешь себя там в безопасности?</i>					
29	Кейде барлық жаман нәрсеге өзің кінәлісің деп ойлайсың ба? Өзіңді жазалайсың ба (тамақ ішпеу, ойнамау, бөлектену, өзіңе зиян келтіру)? <i>/ Иногда тебе кажется, что ты виноват (-а) во всем плохом, что происходит. Ты наказываешь себя (ничего не ешь, не играешь, закрываешься, делаешь себе больно, щипаешь, царапаешь, бьешь себя)?</i>	0	1	2	3	4
30	Сені түсініп, қолдайтын ересек адам бар деп ойлайсың ба? / Ты чувствуешь, что есть взрослый, который тебя понимает и поддерживает?	4	3	2	1	0
31	Өзіңді қорғалған сезінесің бе? / Чувствуешь ли ты себя защищенным?	4	3	2	1	0

Кілттер мен интерпретация / Ключи и интерпретация

Шкала атауы / Название шкалы	Сұрақ / вопросы	Сұрақ түр / Тип вопроса	Түсіндіру / Интерпретация
1-шкала. Эмоциялық жағдай / Шкала 1. <i>Эмоциональное состояние</i>	1, 2, 3, 4, 16, 17, 29	Тікелей / Прямая	0–9 — төмен / низкий: эмоциялық тұрақтылық, мазасыздық жоқ / эмоциональная стабильность, тревожность отсутствует; 10–18 — орташа / средний: эмоциялық ауытқулар, ішкі кернеу / умеренные эмоциональные колебания, внутреннее напряжение; 19–28 — жоғары / высокий: айқын мазасыздық, стресс, аутоагрессия / выраженная тревожность, стресс, аутоагрессия
2-шкала. Отбасылық қысым және зорлық-зомбылық / Шкала 2. <i>Семейное давление и насилие</i>	5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 27	Тікелей / Прямая	0–9 — төмен / низкий: қауіпсіз атмосфера, сенімді қарым-қатынас / безопасная атмосфера, доверительные отношения в семье; 10–19 — орташа / средний: қысым, жанжал немесе әділетсіздік эпизодтары / отдельные эпизоды давления, конфликтов или несправедливости; 20–36 — жоғары / высокий: физикалық, эмоциялық немесе вербалды зорлық-зомбылық қаупі / риск физического, эмоционального или вербального насилия

3-шкала. Гендерлік күтулер және әлеуметтік рөлдер / Шкала 3. Гендерные ожидания и социальные роли	11, 13, 14	Тікелей / Прямая	0–4 — төмен / низкий: рөлдердің икемділігі, эмоцияларды қабылдау / гибкость ролей, принятие эмоций; 5–8 — орташа / средний: әлеуметтік қысым белгілері / умеренные признаки социального давления; 9–12 — жоғары / высокий: айқын гендерлік қысым, эмоцияларға тыйым / выраженное гендерное давление, запрет на эмоции
4-шкала. Құрдастар тарапынан зорлық / Шкала 4. Насилие со стороны сверстников	18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28	Тікелей / Прямая	0–10 — төмен / низкий: қауіпсіз орта, жайлы қарым-қатынас / безопасная среда, комфортные отношения; 11–21 — орташа / средний: буллинг, қорқыту немесе келемеждеу жағдайлары / отдельные случаи буллинга, угроз или насмешек; 22–40 — жоғары / высокий: буллинг, киберзорлық немесе физикалық қысым қауіпі / риск буллинга, кибернасилия или физического давления
5-шкала. Қауіпсіздік және қолдау / Шкала 5. Безопасность и поддержка	30, 31	Кері / Обратная	0–2 — жоғары қауіп / высокий риск: қорғаныш сезімі жоқ, жалғыздық / нет чувства защищенности, одиночество; 3–5 — орташа қауіп / средний риск: ішінара қолдау, тұрақсыз қарым-қатынас / частичная поддержка, неустойчивые отношения; 6–8 — төмен қауіп / низкий риск: қауіпсіздік сезімі, сенімді ересектер бар / ощущение безопасности, есть доверенные взрослые
Жалпы қауіп индексі / Общий индекс риска	Барлық 31 сұрақ / Все 31 вопрос	Жиынтық / Суммарный	

3. ЭКСПРЕСС-САУАЛНАМА «МЕКТЕПТЕГІ ӘЛЕУМЕТТІК-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ АХУАЛ» (5–11 сыныптар)

Анкета орта және жоғары сынып оқушыларының психологиялық қауіпсіздік деңгейін, эмоционалдық жағдайын және зорлық-зомбылық тәжірибесін анықтауға арналған. /

Ол баланың мектепте және отбасында өзін қорғалған, қабылданған және құрметтелетін сезінетінін анықтауға, сондай-ақ эмоционалдық немесе физикалық зорлық-зомбылық, буллинг және ішкі күйзеліс қауіпін анықтауға көмектеседі.

Анкета алты бағыт бойынша топтастырылған 30 тұжырымнан тұрады:

- Эмоционалдық жағдай және өзін-өзі бағалау — ішкі тұрақтылықты, мазасыздық деңгейін және өзін қабылдауды көрсетеді.
- Сыныптағы әлеуметтік-психологиялық ахуал — баланың ұжымда қаншалықты жайлы сезінетінін, қолдау мен қабылдауды сезінетінін көрсетеді.
- Зорлық-зомбылықты жеке бастан өткеру (жәбірленуші немесе куәгер) — агрессиямен, қорқытумен, әділетсіздікпен бетпе-бет келу фактілерін анықтайды.
- Өзінің агрессиялық көріністері — ашуды білдіру тәсілдерін және жанжал жағдайларына реакцияны түсінуге көмектеседі.
- Зорлық-зомбылықты эмоционалдық қабылдау (эмпатия) — жанашырлық қабілетін, басқалардың ауырсынуына сезімталдықты бағалайды.
- Қауіпсіздік және қорғалу — әлемге деген сенімділікті, ересектер мен достардың қолдауының болуын көрсетеді.

Құрметті оқушы!

Сенің көңіл-күйің мен мектептегі жағдайың біз үшін маңызды. Анкетаны толтыру арқылы сен өзіңнің сезімдерің мен тәжірибең туралы бөлісесің. Бұл ақпарат жасырын түрде өңделеді және тек саған қолдау көрсету үшін қолданылады.

Әр тұжырымды оқып, өз жағдайыңа сәйкес келетін жауапты таңда.

Бағалау шкаласы: 0 – ешқашан / *никогда* 1 – сирек / *редко* 2 – кейде / *иногда* 3 – жиі / *часто* 4 – әрдайым / *всегда*

Жауаптарың шынайы болса, біз саған жақсырақ көмектесе аламыз. Рақмет!

Өзіңіз оқитын мектептің № белгіле _____/Укажите № школы, в которой ты учишься

Қай сыныпта оқисың? / В каком классе ты учишься?

- 5 сынып/класс
- 6 сынып/класс
- 7 сынып/класс
- 8 сынып/класс
- 9 сынып/класс
- 10 сынып/класс
- 11 сынып/класс

Сенің жынысың қандай? / Твой пол

- Ұл / Мальчик
- Қыз / Девочка

№	Сұрақ / Вопрос	Ешқашан Никогда 0	Сирек Редко 1	Кейде Иногда 2	Жиі Часто 3	Әрдайым Всегда 4
1. Эмоционалдық жағдай және өзін-өзі бағалау/ Эмоциональное состояние и самооценка						
1	Маған өзімнің қандай екенім ұнайды / Мне нравится, какой(ая) я есть	4	3	2	1	0
2	Мен жиі мазасыздық, ашу немесе мұң сезінемін* / Я часто чувствую тревогу, раздражение или грусть*	0	1	2	3	4

3	Қателесем де, өзіме сенімдімін / <i>Я уверен(а) в себе, даже если совершаю ошибки</i>	4	3	2	1	0
4	Кейде өзімді дәрменсіз сезінемін* / <i>Иногда я чувствую себя беспомощным(ой)*</i>	0	1	2	3	4
5	Қазіргі сәтте не сезініп тұрғанымды түсіну маған оңай / <i>Мне легко понять, что я чувствую в данный момент</i>	4	3	2	1	0
2. Сыныптағы әлеуметтік-психологиялық ахуал / Социально-психологический климат класса						
6	Біздің сыныпта бір-бірімізге көмектесу қабылданған / <i>В нашем классе принято помогать друг другу</i>	4	3	2	1	0
7	Көпшілік оқушылар маған достықпен және құрметпен қарайды / <i>Большинство ребят дружелюбны и уважительно относятся ко мне</i>	4	3	2	1	0
8	Сыныпта жиі ұрыс-керіс пен жанжал болады* / <i>В классе часто бывают ссоры и конфликты*</i>	0	1	2	3	4
9	Мұғалімдер барлығына әділ болуға тырысады / <i>Учителя стараются быть справедливыми со всеми</i>	4	3	2	1	0
10	Мен өзімді сыныпта артық адам сияқты сезінемін* / <i>Я чувствую себя лишним(ей) в нашем классе*</i>	0	1	2	3	4
3. Зорлық-зомбылықты жеке бастан өткеру (жәбірленуші / куәгер) / Личный опыт насилия (жертва / наблюдатель)						
11	Мен біреудің ренжітіліп жатқанын көрдім* / <i>Я видел(а), как кого-то обижают, унижают или запугивают в школе*</i>	0	1	2	3	4
12	Өзім мазаққа немесе ренжітуге ұшыраған кездер болды* / <i>Я сам(а) становился(ась) объектом насмешек или обид*</i>	0	1	2	3	4
13	Маған дөрекі немесе әділетсіз түрде қарайды* / <i>Бывает, что со мной обращаются грубо или несправедливо*</i>	0	1	2	3	4
14	Мектепте өзімді қауіпсіз сезінемін / <i>Я чувствую себя в школе в безопасности, я могу быть собой</i>	4	3	2	1	0
15	Мұғалімдерден қорқамын (айқай, жаза)* / <i>Я боюсь реакции учителей, преподавателей, администрации, директора (например, крика, наказания)*</i>	0	1	2	3	4
4. Өзінің агрессиялық көріністері / Собственные проявления агрессии						
16	Кейде басқаларды әзіл үшін мазақтаймын* / <i>Я иногда дразню других, просто ради шутки*</i>	0	1	2	3	4

17	Ашулансам, дөрекі сөз айтуым мүмкін* / Если меня злят, я могу сказать грубость или ударить*	0	1	2	3	4
18	Ашуды ұстап тұру қиын* / Мне сложно сдерживать злость, когда я раздражен(а)*	0	1	2	3	4
19	Жанжалдарды тыныш шешуге тырысамын / Я стараюсь решать конфликты спокойно, без ссор	4	3	2	1	0
20	Біреу жазасын алғанда қанағат сезінемін* / Иногда я чувствую удовольствие, когда кто-то получает по заслугам*	0	1	2	3	4
5. Зорлық-зомбылықты эмоционалдық қабылдау (эмпатия) / Эмоциональное восприятие насилия (эмпатия)						
21	Біреудің ренжітілуі маған жағымсыз / Мне неприятно видеть, как кого-то обижают	4	3	2	1	0
22	Әділетсіздікті көрсем, араша түсемін / Я стараюсь заступиться, если вижу несправедливость	4	3	2	1	0
23	Басқаларды мазақтағанда бәрібір* / Мне все равно, когда других дразнят — это не мое дело*	0	1	2	3	4
24	Біреуді ренжітіп алсам, кінә сезінемін / Я чувствую вину, если случайно кого-то обидел(а)	4	3	2	1	0
25	Күшпен бәріне қол жеткізуге болады* / Я считаю, что можно всего добиться силой*	0	1	2	3	4
6. Қауіпсіздік және қорғалу / Безопасность и защищенность						
26	Мектепке барғаным ұнайды / Мне нравится ходить в школу	4	3	2	1	0
27	Қиын жағдайда жүгінетін ересек адамым бар / У меня есть взрослый, к которому я могу обратиться в трудной ситуации	4	3	2	1	0
28	Мектепте достарым бар / У меня есть друзья в школе	4	3	2	1	0
29	Өз сезімдерім туралы айту оңай / Мне легко говорить о своих чувствах и переживаниях	4	3	2	1	0
30	Мектеп — қорғану қажет жер сияқты* / Иногда я думаю, что школа — это место, где нужно защищаться*	0	1	2	3	4

Кілттер мен интерпретация / Ключи и интерпретация

№	Шкала атауы / Название шкалы	Сұрақтар (тура / кері)	Интерпретация / Интерпретация
---	------------------------------	------------------------	-------------------------------

		Вопросы (прямые / обратные)	
1	Эмоционалдық жағдай және өзін-өзі бағалау / <i>Эмоциональное состояние и самооценка</i>	Тура: 1, 3, 5 Кері: 2, 4	16–20 балл — тұрақты эмоционалдық жағдай, өзіне сенімділік / стабильное эмоциональное состояние, уверенность в себе. 10–15 — орташа тұрақтылық, кейде мазасыздық / умеренная устойчивость, периодическая тревожность. 0–9 — тұрақсыздық, сенімсіздік, ішкі күйзеліс / неустойчивость, неуверенность, внутреннее напряжение.
2	Сыныптағы әлеуметтік- психологиялық ахуал / <i>Социально- психологический климат класса</i>	Тура: 6, 7, 9 Кері: 8, 10	16–20 — қолайлы, қолдаушы орта / комфортная, поддерживающая атмосфера. 10–15 — бейтарап, жекелеген қиындықтар / нейтральный климат, отдельные трудности. 0–9 — қақтығысты, шеттетілген атмосфера, қолдаудың төмендігі / конфликтная, отчужденная среда, низкая поддержка.
3	Зорлық-зомбылықты жеке бастан өткеру (жәбірленуші / куәгер) / <i>Личный опыт насилия (жертва / наблюдатель)</i>	Тура: 14 Кері: 11, 12, 13, 15	16–20 — зорлық жағдайларына жоғары қатыстылық (жәбірленуші немесе куәгер) / высокая вовлеченность в ситуации насилия (жертва или свидетель). 10–15 — эпизодтық зорлық көріністері / эпизодические проявления агрессии. 0–9 — қауіпсіздік сезімі, агрессия қауіп төмен / ощущение безопасности, низкий риск агрессии.
4	Өзінің агрессиялық көріністері / <i>Собственные проявления агрессии</i>	Тура: 19 Кері: 16, 17, 18, 20	16–20 — айқын агрессия, өзін-өзі бақылаудың әлсіздігі / выраженная агрессия, слабый самоконтроль. 10–15 — орташа агрессия, жағдайға байланысты көріністер / умеренные проявления агрессии, ситуативные. 0–9 — агрессия деңгейі төмен, сабырлы реакция / низкий уровень агрессии, спокойные реакции.
5	Зорлық-зомбылықты эмоционалдық қабылдау (эмпатия) Эмоциональное восприятие насилия (эмпатия)	Тура: 21, 22, 24 Кері: 23, 25	16–20 — жоғары эмпатия, зорлықты қабылдамау / высокая эмпатия, неприятие насилия. 10–15 — орташа жанашырлық / умеренная сочувственность 0–9 — сезімталдық төмен, агрессияға төзімділік / низкая чувствительность, терпимость к агрессии.
6	Қауіпсіздік және қорғалуБезопасность и защищенность	Тура: 26, 27, 28, 29 Кері: 30	16–20 — тұрақты қауіпсіздік сезімі, ересектерге сенім / устойчивое чувство безопасности, доверие взрослым. 10–15 — орташа қорғалу сезімі / средний уровень защищенности.

			0–9 — мазасыздық, қауіп сезімі, сенімсіздік / тревожность, неуверенность, чувство угрозы.
--	--	--	--

Жалпы интерпретация

Жалпы әл-ауқат индексі = барлық шкала бойынша жинақталған баллдар сомасы (максимум — 120 балл) /

- **96–120 балл** — психологиялық әл-ауқаттың жоғары деңгейі, қолайлы және достық атмосфера
- **60–95 балл** — орташа деңгей, жекелеген проблемалық аймақтар бар (агрессия, мазасыздық, сенімсіздік)
- **59 балл және төмен** — қолайсыз әлеуметтік-психологиялық ахуал, айқын ішкі кернеу немесе қауіп сезімі

Шкалалардың сипаттамасы

1. Эмоционалдық жағдай және өзін-өзі бағалау. Бұл шкала оқушының ішкі тұрақтылық деңгейін, өзіне сенімділігін, эмоционалдық тұрақтылығын және өз сезімдерін түсіну қабілетін сипаттайды. Жоғары баллдар — өзін оң қабылдау, эмоцияны басқару, қиын жағдайларда сабыр мен сенімділік. Төмен баллдар — сенімсіздік, мазасыздық, ашушандық, дәрменсіздік сезімі және өз сезімдерін түсінудегі қиындықтар.

2. Сыныптағы әлеуметтік-психологиялық ахуал. Бұл шкала оқушының сыныптағы атмосфераны қалай қабылдайтынын сипаттайды: қолдау, өзара көмек, құрмет және әділеттілік деңгейі. Жоғары баллдар — қолайлы, достық климат, ұжымға тиістілік сезімі. Төмен баллдар — қақтығыстар, шеттету сезімі, сыныптастармен немесе мұғалімдермен шиеленісті қарым-қатынас.

3. Зорлық-зомбылықты жеке бастан өткеру (жәбірленуші / куәгер). Бұл шкала оқушының мектепте немесе үйде вербалды, эмоционалдық немесе физикалық зорлықты жеке бастан өткеруін немесе куәгер болуын анықтайды. Жоғары баллдар — агрессия жағдайларымен жиі бетпе-бет келу (жәбірленуші немесе куәгер ретінде). Төмен баллдар — қауіпсіздік, қорғалу және айналаға сенім сезімі.

4. Өзінің агрессиялық көріністері. Бұл шкала оқушының агрессиялық мінез-құлыққа бейімділігін, импульсивтілігін, өзін-өзі бақылау қиындықтарын және тітіркендіргіштерге реакция тәсілдерін сипаттайды. Жоғары баллдар — айқын агрессиялық тенденциялар, эмоцияны бақылаудың төмендігі, жанжалдарды күшпен немесе дөрекілікпен шешу. Төмен баллдар — жақсы дамыған өзін-өзі бақылау, конструктивті қарым-қатынас тәсілдері, төмен жауласушылық.

5. Зорлық-зомбылықты эмоционалдық қабылдау (эмпатия). Бұл шкала оқушының эмпатия деңгейін, басқалардың сезімдеріне сезімталдығын, жәбірленушілерге көмектесуге дайын болуын өлшейді. Жоғары баллдар — жанашырлық қабілеті, қатыгездік пен зорлықты қабылдамау. Төмен баллдар — эмоционалдық салқындық, немқұрайдылық, агрессияға төзімділік, бұл зорлықшыл көзқарастардың қалыптасу қаупін арттыруы мүмкін.

6. Қауіпсіздік және қорғалу. Бұл шкала оқушының мектептегі субъективті қауіпсіздік және сенім сезімін бағалайды — достардың, маңызды ересектердің, эмоционалдық жайлылық пен өзін еркін білдіру мүмкіндігінің болуы. Жоғары баллдар — қабылдану, қолдау, мектеп тарапынан қорғалу сезімі. Төмен баллдар — қауіп, мазасыздық, әлеуметтік оқшаулану, мектепте «қорғану» қажеттілігі.

4. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚОЛАЙСЫЗДЫҚ ПЕН СУИЦИДТІК ҚАУІП БЕЛГІЛЕРІН ЕРТЕ АНЫҚТАУҒА АРНАЛҒАН САУАЛНАМА

Анкетаның мақсаты: эмоционалдық қолайсыздық, мазасыздықтың жоғары деңгейі, күйзеліс, депрессия және суицидтік ойлардың болуы мүмкіндігін анықтау. Нәтижелер мамандарға жасөспірімдердің сезімдерін жақсырақ түсінуге және қауіпсіз, қолдаушы, мейірімді мектеп ортасын құруға көмектеседі.

Жас ерекшелігі: 5–11 сынып оқушылары

Қатысушыға нұсқаулық: Бұл анкета — сенің өзіңді қалай сезінетінің, неге алаңдайтының және өзіңе, өміріңе қалай қарайтының туралы. Сенің жауаптарың бізге сенің ішкі жағдайыңды түсінуге және өзіңді қауіпсіз, тыныш сезінуіңе көмектесетін жолдарды табуға көмектеседі. Анкета жасырын түрде толтырылады — сенің жауаптарыңды ешкім білмейді. Оларды мұғалімдер, ата-аналар немесе мектеп әкімшілігі көрмейді, және бұл сенің бағаларыңа немесе біреумен қарым-қатынасыңа әсер етпейді. Бұл тест емес, тексеру де емес — мұнда дұрыс немесе бұрыс жауаптар жоқ. Біз үшін ең маңыздысы — сенің жеке пікірің мен тәжірибең.

Егер сауалнама барысында сен қобалжу, мазасыздық немесе шаршау сезінсең — тоқтап, демалып алуға болады. Бұл қалыпты жағдай. Әр сұраққа жауап беруге тырыс. Егер сен жауапқа толық сенімді болмасаң немесе сұрақ түсініксіз көрінсе де, өзіңше жауап беруге тырыс — бұл маңызды.

Сауалнама күні _____

1. Қай сыныпта оқисың?

- 5 сынып/класс
- 6 сынып/класс
- 7 сынып/класс
- 8 сынып/класс
- 9 сынып/класс
- 10 сынып/класс
- 11 сынып/класс

2. Менің жынысым

- Ер / Мужской
- Әйел / Женский

3. Мен ____ күні дүниеге келдім

4. Мен тұрамын...

- Екі ата-анаммен бірге.
- Бір ата-анаммен.
- Басқа туыстармен.
- Қамқоршы отбасында немесе тәрбиелеуде.
- Балалар үйінде немесе соған ұқсас мекемеде.

5. Сенің бауырларың (аға-іні, апа-қарындас) бар ма? /

- Жоқ
- Иә, бір бауыр
- Иә, екеу немесе одан да көп бауырларым бар

6. Жалпы алғанда, дәл қазір өз жағдайыңды қалай сипаттар едің? /

Өте нашар → 1 2 3 4 5 6 7 ← Өте жақсы

7. Әрбір тұжырымды мұқият оқы және өз жағдайыңа ең сәйкес келетін нөмірді (0, 1, 2, 3 немесе 4) дөңгелетіп белгіле. Бұл жерде дұрыс немесе бұрыс жауап жоқ. Әр тұжырымға көп уақыт жұмсамауға тырыс.

№	Сұрақ / Вопрос	Никогда / Ешқашан (0)	Редко / Сирек (1)	Иногда / Кейде (2)	Часто / Жиі (3)	Всегда / Әрқашан (4)
Стресс және мазасыздық / Стресс, тревога						
1	Мен өзімді кернеулі сезінемін және босаңсу қиынға соғады. / <i>Я чувствую напряжение и мне бывает трудно расслабиться.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
2	Әртүрлі жағдайларға шамадан тыс реакция білдіремін. / <i>Я слишком остро реагирую на разные ситуации.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
3	Кейде ұсақ-түйекке ренжіп, көңілім түседі. / <i>Бывает я обижаюсь, расстраиваюсь из-за пустяков.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
4	Мен қуаныш немесе ләззат сезінбеймін. / <i>Я не чувствую радость или удовольствие.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
5	Маған өзіме деген сенімділік жетіспейді. / <i>Мне не хватает уверенности в себе.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
6	Басым айналады, ішім ауырады, жүрегім айнады, алақаным терлейді. / <i>У меня кружится голова, болит живот, бывает тошнота, потеют ладони.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
7	Себепсіз қобалжу мен мазасыздықты сезінемін. / <i>Я чувствую волнение, беспокойство без видимой причины.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
Буллинг						
8	Мені мазақтайды немесе ренжітеді. / <i>Меня дразнят или обижают.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
9	Мен төбелесемін немесе басқаларды өз айтқанымды істеуге мәжбүрлеймін. / <i>Я дерусь или заставляю других делать то, что хочу.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
Шабуылшылдық / Агрессия						
10	Ашуланғанда өзімді ұстап тұру қиын. / <i>Мне трудно сдержаться, когда я злюсь.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
11	Өз ісімен айналысуға кедергі келтірсе, ашуланамын. / <i>Меня</i>	☐	☐	☐	☐	☐

	<i>раздражает, когда мне мешают заниматься своими делами.</i>					
Депрессия						
12	Ештеңе істемесем де, шаршағандай боламын. / <i>Я чувствую усталость, даже когда ничего особенного не делаю.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
13	Істі бастап, аяқтамай тастап кетемін. / <i>Я начинаю дела, но бросаю их на полпути.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
14	Мен өзімді мұңды, бақытсыз сезінемін, кейде жылағым келеді. / <i>Я чувствую себя грустным(-ой), несчастным(-ой), иногда хочется заплакать.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
15	Мен өзімді жалғыз сезінемін. / <i>Я чувствую себя одиноким(ой).</i>	☐	☐	☐	☐	☐
16	Болған жағдайымды ешкімге айтпаймын, ішіме түйіп аламын. / <i>Бывает, что я не рассказываю никому, когда мне плохо и замыкаюсь в себе</i>	☐	☐	☐	☐	☐
17	Маған ешкім көрмесе, мазаламаса екен деймін. <i>Мне хочется, чтобы меня никто не видел и не трогал.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
18	Басқалар мені байқамайтындай, оларға менің жағдайым бәрібір сияқты көрінеді. <i>Мне кажется, что другие не замечают и им всё равно, что со мной происходит.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
Суицидтік қауіп / Суицид						
19	Күшті күйзелістен кейін өзімді жазалағым келеді. / <i>После сильных переживаний мне хочется наказать себя.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
20	Кейде ұйықтап, оянбағым келеді. / <i>Бывает, мне хотелось просто не просыпаться</i>	☐	☐	☐	☐	☐
21	«Жоғалып кетсем» немесе «бәрі аяқталса» деген ойлар өтті. / <i>Мне приходили в голову мысли исчезнуть или чтобы все закончилось</i>	☐	☐	☐	☐	☐

22	Кейде маған мүлде өмір сүргім келмейді, бірақ неге екенін білмеймін / <i>Бывает, что мне совсем не хочется жить, но я не знаю почему</i>					
23	Кейде салдарын ойламай, қауіпті істер жасаймын (мысалы, абайсыздық, тәуекел) / <i>У меня бывали моменты, когда я делал(а) что-то опасное просто так, не задумываясь о последствиях (например, неосторожные или рискованные действия)</i>	☐	☐	☐	☐	☐
24	Ауырғанда немесе ашуланғанда әдейі өзіме зиян келтіремін немесе қауіпті іс-әрекет жасаймын / <i>Когда я чувствую боль или злость, намеренно причиняю себе вред или делаю что-то опасное</i>	☐	☐	☐	☐	☐
25	Болашақта ештеңе жақсы болмайтындай көрінеді / <i>Мне кажется, что в будущем ничего хорошего не будет</i>	☐	☐	☐	☐	☐
26	Өмірдің мәні жоқ сияқты сезінемін / <i>Мне кажется, что жизнь не имеет смысла</i>	☐	☐	☐	☐	☐
27	Өзімді маңызды емес адам ретінде сезінемін / <i>Я чувствую, что я неважный человек</i>	☐	☐	☐	☐	☐
Өзін-өзі бақылау және импульсивтілік / Самоконтроль и импульсивность						
28	Мен ересектерді тыңдаймын және айтқанын орындаймын* / <i>Я слушаюсь взрослых и выполняю то, что мне говорят*</i>	☐	☐	☐	☐	☐
29	Бір нәрсе жасамас бұрын ойланып аламын.* / <i>Я думаю, прежде чем что-то сделать.*</i>	☐	☐	☐	☐	☐
30	Бастаған ісімді аяқтауға тырысамын.* / <i>Я стараюсь доводить начатое до конца.*</i>	☐	☐	☐	☐	☐
31	Кейде ойланбай әрекет етемін. / <i>Бывает, я делаю что-то, не подумав.</i>	☐	☐	☐	☐	☐

32	Маған бір орында тыныш отыру қиын, үнемі қозғалып, ерсілі-қарсылы қимылдай беремін / <i>Мне трудно усидеть на месте, я кручусь или ерзаю.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
33	Маған көңіл қою қиын, тез алаңдап кетемін / <i>Мне трудно сосредоточиться, я легко отвлекаюсь</i>	☐	☐	☐	☐	☐
34	Кейде мені өтірік айтты немесе алдады деп айыптайды / <i>Бывает меня обвиняют во лжи или обмане</i>	☐	☐	☐	☐	☐
35	Басқалардың заттарын рұқсатсыз аламын / <i>Я беру чужие вещи без спроса</i>	☐	☐	☐	☐	☐
Ресурс						
36	Жан сырын бөлісе алатын досым бар / <i>У меня есть друг, с которым можно поговорить по душам.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
37	Мені түсініп, қолдайтын адамдар бар. / <i>Я чувствую, что меня понимают и поддерживают.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
38	Әдетте мен басқа балаларға ұнаймын. / <i>Обычно я нравлюсь другим ребятам.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
39	Мені құрметтейтінін сезінемін. / <i>Я чувствую, что меня уважают.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
40	Басқаларға қиын кезде көмектесуге тырысамын, олардың сезімдеріне мән беремін. / <i>Я стараюсь помогать другим, когда им плохо, обращаю внимание на их чувства.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
41	"Мен әдетте басқалармен (тамақ, заттар, ойындар және т.б.) бөлісемін / <i>Я обычно делюсь с другими (едой, вещами, играми и т.д.).</i>	☐	☐	☐	☐	☐
42	Кішкентай балаларға мейірімдімін. / <i>Я доброжелателен(-на) с младшими детьми.</i>	☐	☐	☐	☐	☐

Егер өзіңнің сезімдерің туралы ересектердің білгенін қаласаң, және саған көмек немесе жай ғана сөйлесу қажет болса – 111 қызметіне қоңырау шал. Немесе осы жерге өз атың мен сыныбыңды жаз, сонда мектеп психологы (немесе колледж психологы) сенімен байланысады.

Кілттер мен интерпретация / Ключи и интерпретация

№	Шкала атауы / Название шкалы	Сұрақтар (№) / Вопросы (№)	Ұпай интерпретациясы / Интерпретация баллов	Сипаттамасы / Описание
1	Стресс және мазасыздық / Стресс и тревожность	1–7 (тікелей / прямые)	0–9 — мазасыздық деңгейі төмен / низкий уровень тревожности 10–18 — орташа мазасыздық / умеренная тревожность 19–28 — айқын мазасыздық / выраженная тревожность	Ішкі кернеу, мазасыздық, соматикалық белгілер (шаршау, уайым, мазасыз ойлар) деңгейін сипаттайды. Характеризует уровень внутреннего напряжения, беспокойства, соматических проявлений тревоги (напряжение, усталость, тревожные мысли).
2	Буллинг / Буллинг	8–9 (тікелей / прямые)	0–2 — қауіп төмен / низкий риск 3–5 — орташа / умеренный 6–8 — жоғары / высокий	Зорлық-зомбылық немесе жанжалдарға қатысу жиілігін көрсетеді (жәбірленуші немесе агрессор ретінде). Отражает частоту ситуаций насилия или вовлеченности в конфликты (жертва или агрессор).
3	Агрессия / Агрессия	10–11 (тікелей / прямые)	0–2 — төмен / низкий 3–5 — орташа / умеренный 6–8 — жоғары / высокий	Ашушандық, импульсивті реакциялар және ашуды бақылаудағы қиындықтарды анықтайды. Определяет выраженность раздражительности, импульсивных реакций и трудности контроля гнева.
4	Депрессия / Депрессия	12–18 (тікелей / прямые)	0–9 — төмен / низкий 10–18 — орташа / умеренный 19–28 — жоғары / высокий	Көңіл күй, шаршау, апатия, қызығушылықтың жоғалуы, оқшаулануға бейімділікті бағалайды. Оценивает настроение, усталость, апатию, утрату интереса, склонность к самоизоляции.
5	Суицидтік қауіп / Суицидальный риск	19–27 (тікелей / прямые)	0–12 — төмен / низкий 13–24 — орташа / средний 25–36 — жоғары / высокий <i>21–24</i> <i>сұрақтарында ≥ 3 ұпай</i> <i>— дабыл сигналы / При</i> <i>≥ 3 баллов по вопросам</i>	Үмітсіздік, өзін жазалау, қауіпті мінез-құлық, жоғалу туралы ойлардың айқындылығын анықтайды. Определяет выраженность безнадежности, самонаказания, опасного поведения, мыслей об исчезновении.

			21–24 — критический сигнал	
6	Өзін-өзі бақылау және импульсивтілік / Самоконтроль и импульсивность	28–35 (аралас: 28–30 — кері; 31–35 — тікелей) / смешанные (28–30 — обратные; 31–35 — прямые)	0–10 — төмен (бақылау қалыпты) / низкий (самоконтроль в норме) 11–21 — орташа (эпизодтық импульсивтілік) / средний (эпизодическая импульсивность) 22–32 — жоғары (бақылау қиындықтары) / высокий (выраженные трудности контроля)	Импульстарды реттеу, назарды шоғырландыру, әрекетті жоспарлау қабілетін көрсетеді. Жоғары ұпай — импульсивті әрекеттер қаупі. Отражает способность регулировать импульсы, удерживать внимание, планировать действия. Высокие баллы — риск импульсивных поступков.
7	Ресурстар мен қолдау / Ресурсы и поддержка	36–42 (кері / обратные)	0–9 — қолдау деңгейі жоғары / высокий уровень поддержки 10–18 — орташа / умеренный 19–28 — қолдау деңгейі төмен / низкий уровень поддержки	Эмоциялық тірек, құрдастармен және ересектермен қарым-қатынастың бар-жоғын көрсетеді. Төмен ресурстар — барлық шкалалар бойынша жалпы қауіптің артуына әсер етеді. Показывает наличие эмоциональной опоры, отношений с ровесниками и взрослыми. Низкие ресурсы усиливают общий риск по всем шкалам.

МЕКТЕП ПСИХОЛОГІНЕ АРНАЛҒАН АҚПАРАТ

Тәуекел деңгейлері және бағалау критерийлері

Деңгейі / Уровень	Критерийлер / Критерии	Сындарлы комбинациялар / Критические комбинации	Іс-әрекеттер / Действия
Төмен / Низкий	«Жоғары» қауіп деңгейінде 0–1 шкала / 0-1 шкала в «высоком» риске макс. 2 шкалы в «среднем»	-	Жоспарлы профилактика / Плановая профилактика
Орташа / Средний	«Жоғары» деңгейде 2–3 шкала / 2-3 шкалы в «высоком» риске или суицид. риск - средний	- Жоғары агрессия + Орташа депрессия / Выс. агрессия + Сред. депрессия - Жоғары стресс + Буллинг + Орташа импульсивтілік /	3–5 күн ішінде консультация / Консультация в течение 3-5 дней

		Выс.стресс + Буллинг + Сред.импульсивность	
Жоғары / Высокий	«Жоғары» деңгейде 4 немесе одан көп шкала / 4+ шкал в «высоком» риске ИЛИ суицид. риск - высокий	- Жоғары депрессия + Жоғары импульсивтілік + Төмен ресурстар / Выс. депрессия + Выс. импульсивность + Низ.ресурсы - Жоғары стресс + жоғары депрессия + Буллинг /Выс. стресс + Выс. депрессия + Буллинг - Орташа депрессия + Сред. депрессия + жоғары агрессия + Төмен ресурстар / Выс. агрессия + Низ. ресурсы	СРОЧНО! Консультация в течение 24 часов

Ең қауіпті комбинациялар

- **Депрессия + Импульсивтілік** → ең қауіпті дуэт, күтпеген әрекеттерге әкелуі мүмкін.
- **Агрессия + Депрессия** → ашу-ыза өзіне бағытталады, импульсивті әрекеттер қауіпі.
- **Төмен ресурстармен кез келген комбинация** → барлық қауіптерді күшейтеді.
- **Маңызды:** профильді толық талдау қажет, жеке шкалаларды бөлек қарастыру жеткіліксіз.

Қызыл аймақтағы сұрақтар

Сұрақ / Вопрос	Мәтін / Текст	Түсіндіру / Интерпретация
21	Маған бәрі аяқталса немесе жоғалып кетсем деген ойлар келді / <i>Мне приходили в голову мысли, что хочется исчезнуть или чтобы все закончилось</i>	≥3 — Пассивті суицидтік ойлар / ≥3 — <i>пассивные суицидальные мысли</i>
22	Кейде өмір сүргім мүлде келмейді / <i>Бывает, что мне совсем не хочется жить</i>	≥3 — Өмір сүруге деген айқын құлықсыздық / ≥3 — <i>выраженное нежелание жить</i>
23	Кейде мен қауіпті әрекеттерге барған кездерім болды / <i>У меня бывали моменты, когда я делал(а) что-то опасное</i>	≥3 — Өзін-өзі зақымдау мінез-құлқы / ≥3 — <i>самоповреждающее поведение</i>
24	Ауырсыну немесе ашу сезінгенде мен қауіпті әрекеттерге барамын / <i>Я делаю что-то опасное, когда чувствую боль или злость</i>	≥3 — Импульсивті қауіп / ≥3 — <i>импульсивный риск</i>

1. Сауалнама мақсаты. Сауалнама оқушылардың эмоционалдық жайсыздық белгілерін, мазасыздықтың жоғарылауын, депрессиялық күйлерді, стрессті және суицидтік қауіптерді ерте анықтау үшін қолданылады. Бұл құралды профилактикалық жұмыс аясында скринингтік әдіс ретінде қолдану ұсынылады.

2. Өткізу контексті. Анкеталау келесі жағдайларда жүргізілуі мүмкін:

- **Жоспарлы түрде** — оқу жылының басында немесе ортасында (жылына 1–2 рет) оқушылардың психоэмоционалдық жағдайын мониторингтеу мақсатында;
- **Нысаналы түрде** — күйзелісті оқиғалардан кейін (мысалы, жоғалту, буллинг, отбасылық жанжал, мектептегі төтенше жағдай);
- **Көрсеткіштер бойынша** — сынып жетекшісінің, ата-аналардың сұранысы бойынша немесе маманның бақылауына сәйкес, егер мінез-құлықтың өзгеруі, тұйықталу, мотивацияның төмендеуі, агрессия, апатия сияқты белгілер байқалса.

3. Нәтижелерді интерпретациялау.

- Талдау кезінде жас ерекшелігін, жеке жағдайларды, отбасылық ахуалды, қолдау деңгейін және жақында болған күйзелісті оқиғаларды ескеру маңызды.
- Сауалнама нәтижелері — әңгімелесу үшін себеп, бірақ түпкілікті диагноз емес.
- Күмәнді нәтижелер болған жағдайда, ықтимал қауіп сигналы байқалмай қалмас үшін әрекет еткен дұрыс.

4. Құпиялылық / Конфиденциальность

- Барлық деректер қатаң құпия түрде сақталады.
- Нәтижелер тек мектеп психологына қолжетімді.

5. Ерекше назар аударуды қажет ететін жағдайлар

Бірнеше шкала бойынша жоғары көрсеткіштер бір уақытта байқалатын оқушыларға ерекше назар аудару қажет.

- Суицидтік ойлар + депрессия
- Суицидтік ойлар + импульсивтілік
- Депрессия + әлеуметтік қолдаудың болмауы.

Мұндай жағдайларда жеке әңгімелесу қажет, ал қажет болған жағдайда — маманға (психотерапевт, психиатр) жолдау ұсынылады.

3-БӨЛІМ

МАМАНДАРҒА АРНАЛҒАН ҰСЫНЫСТАР

Жинақта ұсынылған авторлық сауалнамалар педагог-психологтар, әлеуметтік педагогтар, сынып жетекшілері және білім беру жүйесінің басқа да мамандары тарапынан профилактикалық және тәрбиелік жұмыс аясында қолданылуы мүмкін.

Сауалнамаларды оқушылардың психологиялық жағдайы, эмоционалдық әл-ауқат деңгейі және білім беру ортасындағы қауіпсіздік қабылдауы туралы жалпы түсінік алу қажет болған жағдайларда қолдану ұсынылады. Сауалнама жүргізу жеке немесе топтық түрде, сенім мен еріктілік атмосферасында жүзеге асырылуы мүмкін.

Жұмысты бастамас бұрын оқушыларға сауалнаманың мақсатын түсіндіріп, олардың жауаптарының құпия сақталатынын атап өту маңызды. Қажет болған жағдайда бастауыш сынып оқушыларына сұрақтарды педагог-психологтың ауызша оқып беруіне және жауаптарды бірлесіп талқылауына рұқсат етіледі.

Нәтижелерді интерпретациялау балалардың жас ерекшеліктері мен жеке сипаттарын ескере отырып жүргізіледі. Алынған деректер медициналық немесе клиникалық қорытынды болып табылмайды, олар оқушылармен профилактикалық және қолдау жұмыстарын ұйымдастыруға бағыт-бағдар ретінде қызмет етеді.

Эмоционалдық әл-ауқаттың бұзылу белгілері, зорлық-зомбылық немесе дағдарыстық жағдайлар анықталған жағдайда баланы қосымша консультацияға психолог маманға немесе психологиялық-педагогикалық қолдау орталығына жолдау ұсынылады.

Сауалнама нәтижелері келесі мақсаттарда қолданылуы мүмкін:

- мектептегі психологиялық қауіпсіздік пен әл-ауқатты нығайтуға бағытталған іс-шараларды жоспарлау;
- буллинг пен зорлық-зомбылықтың алдын алу бойынша профилактикалық бағдарламаларды ұйымдастыру;
- өмірлік қиын жағдайдағы балаларды сүйемелдеу;
- ата-аналармен және педагогикалық ұжыммен өзара әрекеттесу.

Сауалнамаларды қолдану баланың жеке сезімдеріне мұқият қарауды, этикалық қағидаларды сақтауды және жеке ақпаратты қорғау құқығына құрмет көрсетуді көздейді.

4-БӨЛІМ

АВТОРЛЫҚ ТҮПНҰСҚАЛЫҚТЫ НЕГІЗДЕУ

Ұсынылған авторлық сауалнамалар жинағы – авторлар ұжымының дербес шығармашылық және кәсіби қызметінің нәтижесі. Ол Институт мамандарының практикалық жұмысы барысында жасалып, оқушылардың психологиялық қауіпсіздігі мен әл-ауқатын нығайтуға бағытталған өзекті міндеттерді шешуге арналған.

Сауалнамалар мәтіндері, олардың құрылымы, сұрақтардың тұжырымдары, жауап нұсқалары, нұсқаулықтар мен интерпретация кілттері авторлар тарапынан жеке әзірленген және олардың кәсіби тәжірибесін, білімін және аналитикалық ұстанымын көрсетеді. Сауалнамалардың әрбір элементі – өзіндік мазмұндық тұтастығы, логикалық құрылымы және бірегей баяндау стилі бар авторлық сөздік шығарма болып табылады.

Жинақ шетелдік немесе отандық әдістемелердің аудармасы, компиляциясы немесе бейімделуі болып табылмайды. Барлық мәтіндер Қазақстан Республикасы білім беру ұйымдарының тәжірибесін және балалар мен жасөспірімдер арасындағы буллинг, зорлық-зомбылық және дағдарыстық жағдайлардың алдын алу саласындағы қазіргі тенденцияларды талдау негізінде дербес жасалған.

Шығарманың ерекшелігі – оқушылардың әл-ауқатының әртүрлі аспектілерін — эмоционалдық, әлеуметтік және мінез-құлықтық — біріктіретін кешенді тәсіл. Сұрақтардың тұжырымдары авторлық ұстанымды білдіреді, ол бала тәжірибесін гуманистік тұрғыдан түсінуге бағытталған, стигматизация мен бағалаушылықтан аулақ.

Жинақтың құрылымы, сауалнамалардың реттілігі және олардың арасындағы логикалық байланыс авторлардың түпнұсқалық ой-тұжырымын көрсетеді — бұл балалардың дамуы мен психологиялық-педагогикалық қолдау саласында жұмыс істейтін мамандарға арналған практикалық құралдар жүйесін құру.

Осылайша, ұсынылған шығарма түпнұсқалық және шығармашылық дербестік белгілеріне ие, объективті түрде көрініс тапқан және Қазақстан Республикасының заңнамасына сәйкес авторлық құқық нысаны ретінде қорғауға жатады.

**СБОРНИК АВТОРСКИХ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ АНКЕТ
по выявлению буллинга, насилия и суицидальных рисков среди обучающихся
организаций среднего образования**

Авторы:

Таипова М.К.

директор Департамента мониторинга и диагностики индекса благополучия детей
НАО «Национальный научно-практический институт благополучия детей «Өркен»»

Ахметжанова Б.Ж.

руководитель лаборатории диагностики благополучия детей
НАО «Национальный научно-практический институт благополучия детей «Өркен»

Макежанова Ж.К.

ведущий специалист лаборатории диагностики благополучия детей
НАО «Национальный научно-практический институт благополучия детей «Өркен»

г. Алматы
2025 год

*Произведение является оригинальным результатом творческой деятельности авторов,
выраженным в объективной форме.*

АННОТАЦИЯ

Сборник авторских диагностических анкет по выявлению буллинга, насилия и суицидальных рисков среди обучающихся организаций среднего образования представляет собой комплекс текстовых инструментов, разработанных специалистами НАО Национального научно-практического института благополучия детей «Өркен» (далее – Институт).

Произведение создано в рамках практической деятельности по обеспечению психологической безопасности, раннему выявлению признаков эмоционального неблагополучия и профилактике кризисных ситуаций в образовательной среде. Анкеты ориентированы на использование педагогами-психологами и другими специалистами системы образования в качестве скрининговых инструментов для анализа факторов, влияющих на психологическое благополучие учащихся.

Сборник включает четыре оригинальных опросника, отражающих различные аспекты детского и подросткового опыта:

- отношение со сверстниками и взрослыми, проявления буллинга и насилия;
- уровень эмоционального состояния и субъективного чувства безопасности;
- восприятие школьного климата и поддержки;
- ранние признаки стресса, депрессивных и суицидальных тенденций.

Каждая анкета снабжена авторскими инструкциями, системой балльной оценки, ключами интерпретации и рекомендациями для специалистов. Формулировки вопросов, структура шкал и интерпретационные подходы являются результатом творческой работы авторов и отражают их профессиональный опыт в сфере диагностики и мониторинга благополучия детей.

Цель данного произведения — повышение эффективности профилактической работы в образовательных организациях и обеспечение раннего реагирования на возможные риски в психологическом состоянии обучающихся.

ВВЕДЕНИЕ

Современная образовательная среда предъявляет повышенные требования к системе профилактики насилия, буллинга и эмоциональных кризисов среди обучающихся. В этих условиях особое значение приобретает раннее выявление признаков психологического неблагополучия и факторов, влияющих на эмоциональную устойчивость и чувство безопасности детей.

Сборник авторских диагностических анкет создан с целью предоставить специалистам сферы образования — педагогам-психологам, социальным педагогам, классным руководителям — практические инструменты, позволяющие оперативно выявлять возможные риски, проводить мониторинг психологического благополучия и формировать адресные меры поддержки.

Разработка опросников стала результатом совместной работы сотрудников Института, в рамках деятельности департамента мониторинга и диагностики индекса благополучия детей.

Каждая анкета, включенная в данный сборник, представляет собой самостоятельное произведение, объединенное общей концепцией — оценкой эмоционального состояния, социальной адаптации, восприятия школьного климата и уровня безопасности обучающихся. Опросники созданы с учетом возрастных, гендерных и социальных особенностей детской аудитории и могут использоваться в профилактической, консультативной и мониторинговой работе.

Таким образом, сборник представляет собой систематизированный комплекс авторских текстов, направленных на укрепление психологического благополучия и создание безопасной образовательной среды, основанный на профессиональном опыте и аналитической деятельности авторов.

РАЗДЕЛ 1

СТРУКТУРА И ЦЕЛИ АВТОРСКИХ ОПРОСНИКОВ

Сборник включает четыре самостоятельных, но концептуально взаимосвязанных инструмента, направленных на комплексную оценку психологического благополучия, уровня безопасности и эмоционального состояния обучающихся. Все анкеты объединены общей целью — раннее выявление рисков буллинга, насилия, эмоциональной дезадаптации и суицидальных проявлений в школьной среде.

Каждый из опросников имеет собственный акцент, возрастную направленность и диагностические задачи:

Экспресс-опросник «Как с тобой обращаются» (2–4 классы) предназначен для младших школьников и направлен на выявление эмоциональных и поведенческих признаков небезопасных взаимодействий ребёнка со взрослыми и сверстниками. Формулировки вопросов адаптированы к возрастным особенностям, что позволяет мягко выявить случаи насилия, страха, унижения или эмоционального давления.

Экспресс-опросник «Как с тобой обращаются» (5–11 классы) используется для обучающихся среднего и старшего школьного возраста. Помогает определить частоту и формы насилия — физического, эмоционального, вербального или кибербуллинга. Опросник выявляет у подростков чувство защищённости, отношение с родителями, сверстниками и педагогами, а также готовность обращаться за помощью.

Анкета для выявления рисков насилия и психологического давления направлена на изучение эмоционального состояния подростков, степени семейного давления, наличия насильственных паттернов и чувства одиночества. В анкету включены гендерно чувствительные формулировки, отражающие различия в восприятии насилия мальчиками и девочками.

Экспресс-опросник «Социально-психологический климат в школе» помогает определить уровень доверия, принятия и психологической безопасности в школьной среде. Опросник позволяет оценить климат в классе, восприятие педагогов и сверстников, а также определить наличие конфликтных ситуаций или эмоционального напряжения.

Опросник для раннего выявления признаков психологического неблагополучия и суицидальных рисков представляет собой многоаспектный инструмент, направленный на определение уровня тревожности, депрессии, импульсивности, чувства поддержки и жизненной удовлетворённости. Анкета помогает специалистам заметить критические состояния и своевременно организовать психологическую помощь учащимся.

Каждый из инструментов имеет собственную шкалу интерпретации, систему балльной оценки и алгоритм анализа результатов. Их объединение в единый сборник позволяет рассматривать эмоциональное состояние обучающихся в динамике, а также сопоставлять данные между различными возрастными и социальными группами.

Таким образом, структура сборника отражает комплексный подход к обеспечению психологического благополучия детей и предназначена для практического использования в школах, центрах психолого-педагогической поддержки и при реализации профилактических программ в сфере образования.

РАЗДЕЛ 2

АВТОРСКИЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ АНКЕТЫ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ БУЛЛИНГА, НАСИЛИЯ И СУИЦИДАЛЬНЫХ РИСКОВ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОРГАНИЗАЦИЙ СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Полученные данные позволяют определить возможные предикторы суицидального риска и спланировать профилактические меры, направленные на укрепление психологического благополучия и создание безопасной образовательной среды.

Состав материалов:

2. Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются» (2-4 классы, 5-11 классы).
3. Анкета для выявления рисков насилия и психологического давления.
4. Экспресс опросник «Социально-психологический климат в школе».
5. Опросник для раннего выявления признаков психологического неблагополучия и суицидальных рисков.

Результаты анкетирования:

- не могут использоваться для постановки диагнозов;
- должны интерпретироваться только специалистом (психологом);
- служат поводом для дальнейшей беседы, наблюдения или консультации.

1. ЭКСПРЕСС-АНКЕТИРОВАНИЕ «КАК С ТОБОЙ ОБРАЩАЮТСЯ» (2–4 классы, 5-11 классы)

Анкета предназначена для выявления рисков эмоционального и физического давления, нарушения личных границ и небезопасных форм взаимодействия ребенка с семьей, взрослыми и сверстниками.

Форма представлена в двух версиях: для мальчиков и девочек, с учетом различий социальных ожиданий и специфики восприятия насилия.

Инструмент используется педагогами, психологами и социальными педагогами для первичного скрининга и профилактической работы.

Анкета не является психодиагностическим тестом и не используется для постановки диагнозов. Результаты интерпретируются специалистом и служат основанием для дальнейшего наблюдения или беседы с ребенком.

Цель анкетирования узнать, в каких сферах жизни ребенка присутствует насилие. Возрастной диапазон – 2-4 классы общеобразовательной школы.

Инструкция. Привет! Этот опрос проводится анонимно, чтобы выявить проблемы в защите прав детей и узнать точку зрения детей по этому вопросу. Просим честно ответить на вопросы. Для каждого вопроса, пожалуйста, выбери один ответ, который тебе больше всего подходит.

1.1 «Саған қалай қарайды» экспресс-сауалнамасы (2–4 сыныптар) / Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются» 2-4 классы

№	Сұрақ / Вопрос	Жауап нұсқалары / Варианты ответов	Ұпай Балл
1	Үйде өзінді қалай сезінесің? / Как ты чувствуешь себя дома?	☐ Әрқашан жақсы және тыныш / Всегда хорошо и спокойно (0) ☐ Кейде мұңайып, қорқамын / Иногда мне грустно и страшно (1) ☐ Жиі ашуланып, ұрсады / Часто мне грустно и страшно (2)	

2	Ата-анан саған қалай сөйлейді? / Как с тобой разговаривают родители?	☐ Ізетті, мейірімді / Ласково, доброжелательно (0) ☐ Кейде айқайлап, ұруы мүмкін / Иногда говорят обидные слова (1) ☐ Жиі ашуланып, ұрсады / Часто сердятся, ругают (2)	
3	Бір нәрсені дұрыс істемегенде ата-анан қалай әрекет етеді? / Когда ты что-то сделал(-а) не так, как поступают твои родители?	☐ Маған сабырмен түсіндіреді / Спокойно объясняют мне (0) ☐ Кейде айқайлап, ұруы мүмкін / Иногда могут накричать и ударить (1) ☐ Жиі ұрсады және ұрады / Меня часто ругают и бьют (2)	
4	Қорқып немесе мұңайып тұрған кезде сөйлесіп, көмектесетін ересек адам бар ма? / Когда тебе грустно или страшно, есть ли взрослый, с кем ты можешь поговорить, и он поможет тебе?	☐ Иә, әрқашан бар / Всегда есть такой человек (0) ☐ Әрдайым ондай адам бола бермейді / Не всегда такой человек (1) ☐ Жоқ, сөйлесетін адам жоқ / Нет, мне не с кем поговорить (2)	
5	Мектепте өзінді қалай сезінесің? / Как ты чувствуешь себя в школе?	☐ Әрқашан жақсы және тыныш / Мне всегда хорошо и спокойно (0) ☐ Кейде алаңдап, қорқамын / Иногда мне тревожно и страшно (1) ☐ Жиі алаңдап, қорқамын / Часто мне тревожно и страшно (2)	
6	Бір нәрсені дұрыс істемегенде мұғалімдер қалай әрекет етеді? / Когда ты что-то сделал (-а) не так, как поступают учителя?	☐ Маған сабырмен түсіндіреді / Мне спокойно объясняют (0) ☐ Кейде айқайлауы мүмкін / Иногда могут накричать (1) ☐ Жиі ұрсады және ұрады / Меня часто ругают и бьют (2)	
7	Басқа балалар саған қалай қарайды? / Как к тебе относятся другие дети?	☐ Әрқашан достықпен / Всегда дружелюбно (0) ☐ Кейде мазақтап, ұрад / Иногда дразнят и бьют (1) ☐ Жиі мазақтап, ұрады / Часто дразнят и бьют (2)	

Кілттер / Ключи

Ұпай / Баллы	Амандық деңгейі / Уровень благополучия	Мәні / Значение
0–3	Амандық / Благополучие	Өзін тыныш әрі қорғалған сезінеді / Чувствует себя спокойно и защищенно
4–7	Қауіп аймағы / Зона риска	Кейде мазасыздық, қорқыныш, реніш сезінеді / Иногда испытывает тревогу, страх, обиду

8–14	Мазасыз аймақ / <i>Тревожная зона</i>	Зорлық-зомбылық немесе қауіпсіздіктің белгілері болуы мүмкін / <i>Возможны признаки насилия или небезопасности</i>
------	--	---

Интерпретация

Учитывая, что опросник заявлен как анонимный, то получив массив ответов от детей, можно будет сделать самые общие выводы, наметить общие направления работы в классах, школе, семье на укрепление благополучия детей. Необходимо объединить усилия родителей и педагогов в случае, если высока вероятность буллинга, если существует вероятность стрессового состояния, страхов и унижений у ребенка.

Рекомендации психологу:

- При высоких баллах — провести индивидуальную беседу, при необходимости — сообщить социальному педагогу или классному руководителю.
- При средних баллах — наблюдать динамику состояния, вовлечь родителей в профилактическую работу.
- При низких баллах — использовать результаты как подтверждение благополучия и базового чувства безопасности.

1.2 «Саған қалай қарайды» экспресс-сауалнамасы (5–11 сыныптар) / Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются» 5-11 классы

№	Сұрақ / Вопрос	Жауап нұсқалары / Варианты ответов	Ұпай Балл
1	Сенің ойыңша, балалар көбінесе қай жерде қатігездікке ұшырайды? / Где по твоему мнению, ребенок чаще всего сталкивается с жестоким обращением?	☐ Ешқашан ұшыраған емеспін / <i>Никогда не сталкивался/лась (0)</i> ☐ Көшеде / <i>Иногда на улице (1)</i> ☐ Мектепте / <i>Иногда в школе (2)</i> ☐ Отбасында / <i>Часто дома, в семье (3)</i>	
2	Ата-ананмен қарым-қатынасың қандай? / Какие у тебя отношения с родителями?	☐ Өте жақсы, түсінеді / <i>Очень хорошие, понимают (0)</i> ☐ Жалпы жақсы, кейде түсініспеушіліктер болады / <i>В целом хорошие, бывают недопонимания (1)</i> ☐ Жиі ұрысамыз / <i>Часто ссоримся (2)</i> ☐ Нашар, жиі ұрсады / <i>Плохие, часто ругают (3)</i>	
3	Ата-анаң сені жазалағанда қандай шаралар қолданады? / Какие меры чаще всего используют в твоих наказаниях твои родители?	☐ Мені жазаламайды / <i>Меня не наказывают (0)</i> ☐ Тек сөзбен ескертеді / талқылайды / <i>Только словами / обсуждением (1)</i> ☐ Кейде шектейді, бір нәрседен айырады / <i>Иногда ограничивают, лишают чего-то (2)</i> ☐ Физикалық жаза қолданады /	

		<i>Применяют физическое наказание</i> (3)	
4	Ата-ананның саған қатысты сөздер мен әрекеттерін дұрыс деп санайсың ба? / Ты считаешь правильными слова и действия своих родителей в отношении тебя?	☐ Иә, олардың әрекеттерімен келісемін / Да, я согласен(а) с их действиями (0) ☐ Көбінесе келісемін / Чаще согласен (1) ☐ Кейде келіспеймін / Иногда не согласен (2) ☐ Мүлде келіспеймін / Совсем не согласен (3)	
5	Ата-ананның әрекетінен өзің қауіпсіз сезінбеген кездер болды ма? / Бывало ли, что родители поступили с тобой так, что ты почувствовал(а) себя небезопасно?	☐ Ешқашан / Никогда (0) ☐ Өте сирек / Очень редко (1) ☐ Кейде / Иногда (2) ☐ Жиі / Часто (3)	
6	Отбасында өзіңді қорғалғандай сезінесің бе? /	☐ Әрдайым өзімді қауіпсіз сезінемін / Всегда чувствую себя в безопасности (0) ☐ Жалпы қауіпсіздікті сезінемін, бірақ әрдайым емес / В целом чувствую, но не всегда (1) ☐ Жиі қолдауды сезінбеймін / Часто не чувствую поддержки (2) ☐ Мүлде қорғансыз сезінемін / Совсем не чувствую защищенности (3)	
7	Әлеуметтік желілерде зорлық-зомбылыққа немесе буллинг ұшырадың ба? / Сталкивался ли ты насилем или травлей в социальных сетях?	☐ Ешқашан / Никогда (0) ☐ Өте сирек / Очень редко (1) ☐ Кейде / Иногда (2) ☐ Жиі / Часто (3)	
8	Мектепте қандай зорлық түрлері ұшырадың? / С какими видами насилия ты сталкивался(-ась) в школе?	☐ Кездеспедім / Не сталкивался(-ась) (0) ☐ Ауызша, эмоциялық зорлық-зомбылық (мысалы, балағаттау, қорлау, айқайлау) / Словесно, эмоциональное насилие (например, оскорбления, унижения, крики) (1) ☐ Физикалық зорлық-зомбылық (мысалы, ұру, итеру, жұлқу) / Физическое насилие (например, удары, толчки, рывки) (2) ☐ Жиі зорлық-зомбылыққа ұшыраймын / Часто подвергаюсь насилию (3)	
9	Егер мектепте зорлыққа ұшырасаң, оны кім жасады? / Если ты столкнулся с насилием в школе, то кто?	☐ Ешкім, кездеспедім / Никто, не сталкивался (0)	

	<i>проявлял насилие по отношению тебе?</i>	☐ Сыныптастар / құрдастар / Одноклассники / ровесники (1) ☐ Мұғалімдер / мектеп қызметкерлері / Учителя / сотрудники школы (2) ☐ Екеуі де / И те, и другие (3)	
10	Егер қиын жағдайға тап болсаң, не істейсің? / Если ты окажешься в сложной ситуации, что ты сделаешь?	☐ Ата-анамнан көмек сұраймын / Попрошу помощи у родителей (2) ☐ Достарыммен шешуге тырысамын / Попробую решить проблему с помощью друзей (1) ☐ Директорға барамын / Схожу к директору (1) ☐ Интернеттен кеңес іздеймін / Поищу советы в интернете (0) ☐ Сенім телефонына қоңырау шаламын / Позвоню по телефону доверия (2) ☐ Өзім шешуге тырысамын / Попробую справиться с ситуацией самостоятельно (0) ☐ Психологқа жүгінемін / Обращусь к психологу (2)	

Интерпретация

Учитывая, что опросник заявлен как анонимный, то получив массив ответов от учащихся, можно будет сделать самые общие выводы, наметить общие направления работы в классах, школе, семье на укрепление благополучия детей.

Необходимо объединить усилия родителей и педагогов в случае, если высока вероятность школьного насилия, если существует вероятность стрессового состояния, страхов и унижений у ребенка.

Школьному психологу рекомендовано проведение более глубокого исследования учащихся на склонность к девиантному поведению. Учитывая, что опросник заявлен как анонимный, то получив массив ответов от учащихся, можно будет сделать самые общие выводы, наметить общие направления работы в классах, школе, семье на укрепление благополучия детей.

Необходимо объединить усилия родителей и педагогов в случае, если высока вероятность школьного насилия, если существует вероятность стрессового состояния, страхов и унижений у ребенка, школьному психологу рекомендовано проведение более глубокого исследования учащихся на склонность к девиантному поведению.

2. АНКЕТА ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ РИСКОВ НАСИЛИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ДАВЛЕНИЯ

Пояснение к интерпретации

Анкета направлена на выявление уровня эмоционального благополучия, наличия признаков насилия, давления и чувства безопасности у подростков.

Результаты оцениваются по пяти шкалам и дают возможность понять, в какой сфере ребенок может испытывать трудности — в семье, школе, со сверстниками или внутри себя.

При интерпретации важно учитывать **пол ребенка**. В ряде пунктов анкеты (например, вопросы № 11, 13) предусмотрены **варианты, различающиеся по смыслу для мальчиков и девочек**. Эти вопросы касаются **социальных и гендерных ожиданий**, а также способов реагирования на стресс и насилие:

У девочек чаще выражены эмоциональные реакции — тревога, грусть, плаксивость, чувство вины, заниженная самооценка. Насилие чаще воспринимается как эмоциональное давление, игнорирование, навязывание чувства стыда. Также, в силу социальных и гендерных ожиданий, девочкам часто внушают: «будь скромной», «не перечь взрослым», «не проявляй злость» — то есть ожидается контроль эмоций, поведения и послушание.

У мальчиков чаще наблюдаются поведенческие проявления — раздражительность, агрессия, уход в себя, протест, снижение концентрации. Насилие чаще проявляется в физической или вербальной форме. В силу социальных и гендерных ожиданий мальчикам часто говорят: «будь сильным», «не плачь», «сам решай проблемы» — что означает запрет на проявление уязвимости и страха.

Высокие баллы по любой шкале указывают на необходимость **дополнительной индивидуальной беседы** с ребенком в безопасной, доверительной атмосфере. Особое внимание стоит уделить детям, у которых:

— высокие показатели по **шкале семейного давления или насилия со стороны сверстников**;

— низкие показатели по **шкале безопасности и поддержки** — ощущение одиночества, отсутствие доверенного взрослого;

— несоответствие между **эмоциональным состоянием** и ответами о внешней безопасности (например, ребенок утверждает, что все хорошо, но при этом у него высокий уровень тревоги).

Анкета не предназначена для постановки диагноза и разработана для помощи педагогу-психологу заметить сигналы эмоционального или физического неблагополучия и своевременно оказать поддержку.

Результаты:

- не могут использоваться для постановки диагнозов;
- должны интерпретироваться только специалистом (психологом);
- служат поводом для дальнейшей беседы, наблюдения или консультации.

Жауаптар шкаласы / Шкала ответов: 0 – ешқашан / никогда 1 – сирек / редко 2 – кейде / иногда 3 – жиі / часто 4 – әрдайым / всегда

№	Сұрақ /Вопрос	Ешқа шан Никогда 0	Сирек Редко 1	Кейде Иногда 2	Жиі Часто 3	Әр айым Всегда 4
1	Сен жиі себепсіз мазасыздық немесе қорқыныш сезінесің бе? / Ты часто чувствуешь тревогу или страх без явной причины?	0	1	2	3	4
2	Кейде көңіл-күйің себепсіз күрт өзгеріп, жылағың келіп кетеді ме? / Случается ли, что настроение резко меняется без причины, хочется плакать?	0	1	2	3	4
3	Саған ұйықтау қиын болып, жаман түстер көресің бе? / Часто ли у тебя бывают	0	1	2	3	4

	<i>трудности со сном (трудно уснуть, кошмары)?</i>					
4	Жіі жалғыздық сезінесің бе? / Ты часто испытываешь чувство одиночества?	0	1	2	3	4
5	Саған бір нәрсе ұнамаса, «тоқта» немесе «болмайды» деп айту қиын ба? / Тебе трудно сказать «стоп» или «не надо», если что-то неприятно?	0	1	2	3	4
6	Отбасында өз сезімдерің туралы ашық айту қиын ба? / Ты чувствуешь, что в семье не можешь открыто говорить о своих чувствах?	0	1	2	3	4
7	Үйде саған әділетсіз немесе тым қатал қарай ма? / Бывает ли, что дома к тебе относятся несправедливо или слишком строго?	0	1	2	3	4
8	Сені «тәртіп үшін» деген сылтаумен физикалық жазалаған кез болды ма? / Тебя наказывали физически под предлогом «дисциплины»?	0	1	2	3	4
9	Отбасында сені сөгіп, ренжітіп немесе қорлап айтқан/істеген кездер болды ма? / Стучается ли, что в семье тебя критикуют, обижают или унижают словами или делом?	0	1	2	3	4
10	Дененде түсіндіру қиын көгерулер немесе сызаттар қалатын жағдайлар болды ма? / На твоём теле остаются синяки или царапины, которые трудно объяснить?	0	1	2	3	4
11	Сенен мынадай нәрселер күтіле ме: ұл болсаң – «әрқашан мықты болу», қыз болсаң – «тындағыш, жақсы қыз болу», тіпті бұл саған ұнамаса да? / От тебя ожидают, что: для мальчиков — ты всегда будешь «сильным, а не слабым»; для девочек — ты всегда будешь «популярной и хорошей девочкой», даже если тебе это неприятно?	0	1	2	3	4
12	Үйде болудан қорқатын кездерің бола ма? / Бывает ли, что тебе страшно находиться дома?	0	1	2	3	4

13	Саған тек ұл немесе қыз болғаның үшін ғана белгілі бір талаптар қойыла ма, жыласаң ұялататын сөздер айтыла ма («Ер бала жыламайды», «Қыз бала тындағыш болу керек»)? / Чувствуешь ли ты, что к тебе относятся или предъявляют требования только потому, что ты мальчик или девочка, стыдят если ты плачешь («Мужчина не должен плакать», «Девочка должна быть послушной»)?	0	1	2	3	4
14	Саған тым көп міндет жүктеліп, бұл демалуыңа немесе өз ісіңмен айналысуыңа кедергі келтіре ме (мысалы, ересектерге көмектесу, кіші бауырларға қарау, үй жинау)? / Часто ли ты чувствуешь, что на тебя возлагают слишком много обязанностей (например, помощь взрослым, уход за младшими, уборка), и это мешает тебе отдыхать или заниматься своими делами?	0	1	2	3	4
15	Үйге барғың келмейтін сәттер бола ма? / Бывают моменты, когда не хочется идти домой?	0	1	2	3	4
16	Сені ешкім түсінбейтіндей сезімде боласың ба? / Бывает ли у тебя ощущение, что тебя никто не понимает?	0	1	2	3	4
17	Кейде ашуынды басқара алмай, өзіңе немесе өзгелерге ашуланасың ба? / Иногда ты не можешь контролировать свой гнев и злишься на себя или других?	0	1	2	3	4
18	Біреу саған ұят немесе ыңғайсыздық тудыратындай көз салып қарады ма, тиісіп сөйледі ме немесе денеңе рұқсатсыз қол тигізді ме? / Кто-то неприлично на тебя смотрел, трогал или говорил непристойные вещи, или прикасался к твоему телу так, что это вызывало у тебя дискомфорт или стыд?	0	1	2	3	4
19	Интернетте саған ұят немесе қорқыныш тудыратын интим сипаттағы хабарламалар немесе суреттер келген кез болды ма? / Получал(-а) ли ты в интернете	0	1	2	3	4

	<i>сообщения или картинки интимного характера, которые вызывали смущение или страх?</i>					
20	Сені сыныптастарың немесе құрдастарың жиі мазақтап, қорлайды ма? / Тебя часто дразнят или унижают одноклассники/сверстники?	0	1	2	3	4
21	Сыныптастарың/құрдастарың сенің рұқсатыңсыз саған қол тигізеді ме (күшактау, ұстау және т.б.)? / Случается ли, что одноклассники/сверстники трогают тебя против твоей воли (обнимают, хватают и т.п.)?	0	1	2	3	4
22	Құрдастарың сырт келбетің немесе денең туралы жағымсыз сөздер айтып, тиіседі ме? / Бывает ли, что сверстники намекают или говорят тебе что-то неприятное на тему внешности или тела?	0	1	2	3	4
23	Сені елемей, ортадан шеттететін жағдайлар бола ма? / Ты сталкиваешься с тем, что тебя игнорируют или исключают из компании?	0	1	2	3	4
24	Саған біреу соғамын, қорлаймын немесе зиян келтіремін деп қорқытқан кез болды ма, сол үшін өзің үшін қорықтың ба? / Случалось ли, что тебе угрожали побить, унизить или причинить вред, из-за чего ты боялся за себя?	0	1	2	3	4
25	Сен туралы өсек немесе ренжітетін әзілдер таратылған кездер болды ма? / Бывает ли, что о тебе распространяют слухи или обидные шутки?	0	1	2	3	4
26	«Бұл туралы ешкімге айтпа» деген сөзді естідің бе? / Тебе говорили: «Никому не рассказывай» о том, что произошло?	0	1	2	3	4
27	Біреу саған зиян келтіргенін айтуға қорқасың ба? / Ты боишься рассказать о том, что кто-то причинил тебе вред?	0	1	2	3	4
28	Мектепке барудан қорқасың ба немесе өзінді ол жерде қауіпсіз сезінбейсің бе? / Тебе страшно идти в школу или ты не	0	1	2	3	4

	<i>чувствуешь себя там в безопасности?</i>					
29	Кейде барлық жаман нәрсеге өзің кінәлісің деп ойлайсың ба? Өзіңді жазалайсың ба (тамақ ішпеу, ойнамау, бөлектену, өзіңе зиян келтіру)? / Иногда тебе кажется, что ты виноват (-а) во всем плохом, что происходит. Ты наказываешь себя (ничего не ешь, не играешь, закрываешься, делаешь себе больно, щипаешь, царапаешь, бьешь себя)?	0	1	2	3	4
30	Сені түсініп, қолдайтын ересек адам бар деп ойлайсың ба? / Ты чувствуешь, что есть взрослый, который тебя понимает и поддерживает?	4	3	2	1	0
31	Өзіңді қорғалған сезінесің бе? / Чувствуешь ли ты себя защищенным?	4	3	2	1	0

Кілттер мен интерпретация / Ключи и интерпретация

Шкала атауы / Названия шкалы	Сұрақ / вопросы	Сұрақ түр / Тип вопроса	Түсіндіру / Интерпретация
1-шкала. Эмоциялық жағдай / Шкала 1. <i>Эмоциональное состояние</i>	1, 2, 3, 4, 16, 17, 29	Тікелей / Прямая	0–9 — төмен / низкий: эмоциялық тұрақтылық, мазасыздық жоқ / эмоциональная стабильность, тревожность отсутствует; 10–18 — орташа / средний: эмоциялық ауытқулар, ішкі кернеу / умеренные эмоциональные колебания, внутреннее напряжение; 19–28 — жоғары / высокий: айқын мазасыздық, стресс, аутоагрессия / выраженная тревожность, стресс, аутоагрессия
2-шкала. Отбасылық қысым және зорлық-зомбылық / Шкала 2. <i>Семейное давление и насилие</i>	5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 27	Тікелей / Прямая	0–9 — төмен / низкий: қауіпсіз атмосфера, сенімді қарым-қатынас / безопасная атмосфера, доверительные отношения в семье; 10–19 — орташа / средний: қысым, жанжал немесе әділетсіздік эпизодтары / отдельные эпизоды давления, конфликтов или несправедливости; 20–36 — жоғары / высокий: физикалық, эмоциялық немесе вербалды зорлық-зомбылық қаупі / риск физического, эмоционального или вербального насилия

3-шкала. Гендерлік күтулер және әлеуметтік рөлдер / Шкала 3. <i>Гендерные ожидания и социальные роли</i>	11, 13, 14	Тікелей / Прямая	0–4 — төмен / низкий: рөлдердің икемділігі, эмоцияларды қабылдау / гибкость ролей, принятие эмоций; 5–8 — орташа / средний: әлеуметтік қысым белгілері / умеренные признаки социального давления; 9–12 — жоғары / высокий: айқын гендерлік қысым, эмоцияларға тыйым, выраженное гендерное давление, запрет на эмоции
4-шкала. Құрдастар тарапынан зорлық / Шкала 4. Насилие со стороны сверстников	18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28	Тікелей / Прямая	0–10 — төмен / низкий: қауіпсіз орта, жайлы қарым-қатынас / безопасная среда, комфортные отношения; 11–21 — орташа / средний: буллинг, қорқыту немесе келемеждеу жағдайлары / отдельные случаи буллинга, угроз или насмешек; 22–40 — жоғары / высокий: буллинг, киберзорлық немесе физикалық қысым / риск буллинга, кибернасилия или физического давления
5-шкала. Қауіпсіздік және қолдау / Шкала 5. <i>Безопасность и поддержка</i>	30, 31	Кері / Обратная	0–2 — жоғары қауіп / высокий риск: қорғаныш сезімі жоқ, жалғыздық / нет чувства защищенности, одиночество; 3–5 — орташа қауіп / средний риск: ішінара қолдау, тұрақсыз қарым-қатынас / частичная поддержка, неустойчивые отношения; 6–8 — төмен қауіп / низкий риск: қауіпсіздік сезімі, сенімді ересектер бар / ощущение безопасности, есть доверенные взрослые
Жалпы қауіп индексі / Общий индекс риска	Барлық 31 сұрақ / Все 31 вопрос	Жиынтық / Суммарный	

3. ЭКСПРЕСС ОПРОСНИК «СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ШКОЛЕ» 5-11 КЛАССЫ

Анкета предназначена для выявления уровня психологической безопасности, эмоционального состояния и опыта насилия у обучающихся среднего и старшего школьного возраста.

Она помогает определить, чувствует ли ребенок себя защищенным, принятым и уважаемым в школе и семье, а также выявить возможные риски эмоционального или физического насилия, буллинга и внутреннего напряжения.

Анкета включает 30 утверждений, сгруппированных по шести направлениям:

- Эмоциональное состояние и самооценка — отражает внутреннюю устойчивость, уровень тревожности и самопринятия.
- Социально-психологический климат класса — показывает, насколько комфортно ребенку в коллективе, ощущает ли он поддержку и принятие.
- Личный опыт насилия (жертва или наблюдатель) — выявляет факты столкновения с агрессией, запугиванием, несправедливостью.

- Собственные проявления агрессии — помогает понять способы выражения злости и реакции на конфликтные ситуации.
- Эмоциональное восприятие насилия (эмпатия) — оценивает способность к сочувствию, чувствительность к боли других.
- Безопасность и защищенность — отражает общее чувство доверия к миру, наличие поддержки взрослых и друзей.

Уважаемый ученик!

Нам важно знать, как ты себя чувствуешь в школе. Заполнив анкету, ты поделишься своими переживаниями и опытом. Все ответы обрабатываются анонимно и используются только для того, чтобы поддержать тебя.

Прочитай каждое утверждение и выбери тот вариант, который соответствует твоей ситуации.

Шкала ответов: 0 – ешқашан / никогда 1 – сирек / редко 2 – кейде / иногда 3 – жиі / часто 4 – әрдайым / всегда

Отвечай честно — это поможет нам лучше понять тебя. Спасибо!

Укажи № школы, в которой ты учишься _____

В каком классе ты учишься?

- 5 сынып/класс
- 6 сынып/класс
- 7 сынып/класс
- 8 сынып/класс
- 9 сынып/класс
- 10 сынып/класс
- 11 сынып/класс

Твой пол

- Ұл / Мальчик
- Қыз / Девочка

№	Сұрақ /Вопрос	Ешқашан Никогда 0	Сирек Редко 1	Кейде Иногда 2	Жиі Часто 3	Әрдайым Всегда 4
8. Эмоционалдық жағдай және өзін-өзі бағалау/ Эмоциональное состояние и самооценка						
1	Маған өзімнің қандай екенім ұнайды / Мне нравится, какой(ая) я есть	4	3	2	1	0
2	Мен жиі мазасыздық, ашу немесе мұң сезінемін* / Я часто чувствую тревогу, раздражение или грусть*	0	1	2	3	4
3	Қателесем де, өзіме сенімдімін / Я уверен(а) в себе, даже если совершаю ошибки	4	3	2	1	0
4	Кейде өзімді дәрменсіз сезінемін* / Иногда я чувствую себя беспомощным(ой)*	0	1	2	3	4
5	Қазіргі сәтте не сезініп тұрғанымды түсіну маған оңай / Мне легко	4	3	2	1	0

	<i>понять, что я чувствую в данный момент</i>					
9. Сыныптағы әлеуметтік-психологиялық ахуал / Социально-психологический климат класса						
6	Біздің сыныпта бір-бірімізге көмектесу қабылданған / <i>В нашем классе принято помогать друг другу</i>	4	3	2	1	0
7	Көпшілік оқушылар маған достықпен және құрметпен қарайды / <i>Большинство ребят дружелюбны и уважительно относятся ко мне</i>	4	3	2	1	0
8	Сыныпта жиі ұрыс-керіс пен жанжал болады* / <i>В классе часто бывают ссоры и конфликты*</i>	0	1	2	3	4
9	Мұғалімдер барлығына әділ болуға тырысады / <i>Учителя стараются быть справедливыми со всеми</i>	4	3	2	1	0
10	Мен өзімді сыныпта артық адам сияқты сезінемін* / <i>Я чувствую себя лишним(ей) в нашем классе*</i>	0	1	2	3	4
10. Зорлық-зомбылықты жеке бастан өткеру (жәбірленуші / куәгер) / Личный опыт насилия (жертва / наблюдатель)						
11	Мен біреудің ренжітіліп жатқанын көрдім* / <i>Я видел(а), как кого-то обижают, унижают или запугивают в школе*</i>	0	1	2	3	4
12	Өзім мазаққа немесе ренжітуге ұшыраған кездер болды* / <i>Я сам(а) становился(ась) объектом насмешек или обид*</i>	0	1	2	3	4
13	Маған дөрекі немесе әділетсіз түрде қарайды* / <i>Бывает, что со мной обращаются грубо или несправедливо*</i>	0	1	2	3	4
14	Мектепте өзімді қауіпсіз сезінемін / <i>Я чувствую себя в школе в безопасности, я могу быть собой</i>	4	3	2	1	0
15	Мұғалімдерден қорқамын (айқай, жаза)* / <i>Я боюсь реакции учителей, преподавателей, администрации, директора (например, крика, наказания)*</i>	0	1	2	3	4
11. Өзінің агрессиялық көріністері / Собственные проявления агрессии						
16	Кейде басқаларды әзіл үшін мазақтаймын* / <i>Я иногда дразню других, просто ради шутки*</i>	0	1	2	3	4
17	Ашулансам, дөрекі сөз айтуым мүмкін* / <i>Если меня злят, я могу сказать грубость или ударить*</i>	0	1	2	3	4

18	Ашуды ұстап тұру қиын* / <i>Мне сложно сдерживать злость, когда я раздражен(а)*</i>	0	1	2	3	4
19	Жанжалдарды тыныш шешуге тырысамын / <i>Я стараюсь решать конфликты спокойно, без ссор</i>	4	3	2	1	0
20	Біреу жазасын алғанда қанағат сезінемін* / <i>Иногда я чувствую удовольствие, когда кто-то получает по заслугам*</i>	0	1	2	3	4
12. Зорлық-зомбылықты эмоционалдық қабылдау (эмпатия) / Эмоциональное восприятие насилия (эмпатия)						
21	Біреудің ренжітілуі маған жағымсыз / <i>Мне неприятно видеть, как кого-то обижают</i>	4	3	2	1	0
22	Әділетсіздікті көрсем, араша түсемін / <i>Я стараюсь заступиться, если вижу несправедливость</i>	4	3	2	1	0
23	Басқаларды мазақтағанда бәрібір* / <i>Мне все равно, когда других дразнят — это не мое дело*</i>	0	1	2	3	4
24	Біреуді ренжітіп алсам, кінә сезінемін / <i>Я чувствую вину, если случайно кого-то обидел(а)</i>	4	3	2	1	0
25	Күшпен бәріне қол жеткізуге болады* / <i>Я считаю, что можно всего добиться силой*</i>	0	1	2	3	4
13. Қауіпсіздік және қорғалу / Безопасность и защищенность						
26	Мектепке барғаным ұнайды / <i>Мне нравится ходить в школу</i>	4	3	2	1	0
27	Қиын жағдайда жүгінетін ересек адамым бар / <i>У меня есть взрослый, к которому я могу обратиться в трудной ситуации</i>	4	3	2	1	0
28	Мектепте достарым бар / <i>У меня есть друзья в школе</i>	4	3	2	1	0
29	Өз сезімдерім туралы айту оңай / <i>Мне легко говорить о своих чувствах и переживаниях</i>	4	3	2	1	0
30	Мектеп — қорғану қажет жер сияқты* / <i>Иногда я думаю, что школа — это место, где нужно защищаться*</i>	0	1	2	3	4

Кілттер мен интерпретация / Ключи и интерпретация

№	Шкала атауы / Название шкалы	Сұрақтар (тура / кері) Вопросы	Интерпретация / Интерпретация
---	---------------------------------	---	-------------------------------

		(прямые / обратные)	
1	Эмоционалдық жағдай және өзін-өзі бағалау / <i>Эмоциональное состояние и самооценка</i>	Тура: 1, 3, 5 Кері: 2, 4	16–20 балл — тұрақты эмоционалдық жағдай, өзіне сенімділік / стабильное эмоциональное состояние, уверенность в себе. 10–15 — орташа тұрақтылық, кейде мазасыздық / умеренная устойчивость, периодическая тревожность. 0–9 — тұрақсыздық, сенімсіздік, ішкі күйзеліс / неустойчивость, неуверенность, внутреннее напряжение.
2	Сыныптағы әлеуметтік-психологиялық ахуал / <i>Социально-психологический климат класса</i>	Тура: 6, 7, 9 Кері: 8, 10	16–20 — қолайлы, қолдаушы орта / комфортная, поддерживающая атмосфера. 10–15 — бейтарап, жекелеген қиындықтар / нейтральный климат, отдельные трудности. 0–9 — қақтығысты, шеттетілген атмосфера, қолдаудың төмендігі / конфликтная, отчужденная среда, низкая поддержка.
3	Зорлық-зомбылықты жеке бастан өткеру (жәбірленуші / куәгер) / <i>Личный опыт насилия (жертва / наблюдатель)</i>	Тура: 14 Кері: 11, 12, 13, 15	16–20 — зорлық жағдайларына жоғары қатыстылық (жәбірленуші немесе куәгер) / высокая вовлеченность в ситуации насилия (жертва или свидетель). 10–15 — эпизодтық зорлық көріністері / эпизодические проявления агрессии. 0–9 — қауіпсіздік сезімі, агрессия қауіпі төмен / ощущение безопасности, низкий риск агрессии.
4	Өзінің агрессиялық көріністері / <i>Собственные проявления агрессии</i>	Тура: 19 Кері: 16, 17, 18, 20	16–20 — айқын агрессия, өзін-өзі бақылаудың әлсіздігі / выраженная агрессия, слабый самоконтроль. 10–15 — орташа агрессия, жағдайға байланысты көріністер / умеренные проявления агрессии, ситуативные. 0–9 — агрессия деңгейі төмен, сабырлы реакция / низкий уровень агрессии, спокойные реакции.
5	Зорлық-зомбылықты эмоционалдық қабылдау (эмпатия) Эмоциональное восприятие насилия (эмпатия)	Тура: 21, 22, 24 Кері: 23, 25	16–20 — жоғары эмпатия, зорлықты қабылдамау / высокая эмпатия, неприятие насилия. 10–15 — орташа жанашырлық / умеренная сочувственность 0–9 — сезімталдық төмен, агрессияға төзімділік / низкая чувствительность, терпимость к агрессии.
6	Қауіпсіздік және қорғалуБезопасность и защищенность	Тура: 26, 27, 28, 29 Кері: 30	16–20 — тұрақты қауіпсіздік сезімі, ересектерге сенім / устойчивое чувство безопасности, доверие взрослым.

			10–15 — орташа қорғалу сезімі / средний уровень защищенности. 0–9 — мазасыздық, қауіп сезімі, сенімсіздік / тревожность, неуверенность, чувство угрозы.
--	--	--	---

Общая интерпретация:

Общий индекс благополучия = сумма баллов по всем шкалам (из 120 возможных).

— **96–120 балл** — высокий уровень психологического благополучия, доброжелательная атмосфера.

— **60–95 балл** — средний уровень, есть отдельные проблемные зоны (агрессия, тревожность, недоверие).

— **59 балл и ниже** — неблагоприятный социально-психологический климат, выраженное напряжение или чувство угрозы.

Описание шкал

1. Эмоциональное состояние и самооценка. Данная шкала отражает уровень внутренней устойчивости, уверенности в себе, эмоциональной стабильности и осознанности собственных чувств. Высокие баллы указывают на положительное самопринятие, умение управлять своими эмоциями, спокойствие и уверенность в трудных ситуациях. Низкие баллы свидетельствуют о неуверенности, тревожности, раздражительности, ощущении беспомощности и трудности в понимании собственных чувств.

2. Социально-психологический климат класса. Характеризует восприятие школьником атмосферы в классе: уровень поддержки, взаимопомощи, уважения и справедливости. Высокие показатели означают благоприятный, доброжелательный климат, чувство принадлежности к коллективу. Низкие — указывают на конфликты, чувство отчужденности, напряженные отношения между одноклассниками или с педагогами.

3. Личный опыт насилия (жертва / наблюдатель). Диагностирует наличие у учащегося личного или наблюдаемого опыта насилия (вербального, эмоционального, физического) в школьной или домашней среде. Высокие баллы свидетельствуют о частых контактах с ситуациями агрессии — как в роли жертвы, так и свидетеля. Низкие — об ощущении безопасности, защищенности и доверия к окружающим.

4. Собственные проявления агрессии. Отражает склонность к агрессивным формам поведения, импульсивность, трудности самоконтроля и способы реагирования на раздражители. Высокие баллы указывают на выраженные агрессивные тенденции, низкий контроль эмоций, использование силы или грубости для решения конфликтов. Низкие — на развитый самоконтроль, конструктивные способы взаимодействия, низкую враждебность.

5. Эмоциональное восприятие насилия (эмпатия). Измеряет уровень эмпатии, чувствительности к переживаниям других, готовность к защите и помощи пострадавшим. Высокие баллы характеризуют способность к сочувствию, неприятие жестокости и насилия. Низкие — эмоциональную холодность, равнодушие, толерантность к агрессии, что может быть фактором риска в формировании насильственных установок.

6. Безопасность и защищенность. Оценивает субъективное чувство безопасности и доверия в школьной среде — наличие друзей, значимых взрослых, эмоционального комфорта и свободы выражения себя. Высокие баллы отражают ощущение принятия, поддержки, уверенности в защите со стороны школы. Низкие — ощущение угрозы, тревоги, социальной изоляции, необходимость «защищаться» в школьной среде.

4. ОПРОСНИК ДЛЯ РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ ПРИЗНАКОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ И СУИЦИДАЛЬНЫХ РИСКОВ

Цель анкеты: выявление признаков эмоционального неблагополучия, повышенного уровня тревожности, стресса, депрессии, а также возможных суицидальных мыслей у школьников.

Результаты помогут специалистам лучше понять, что чувствуют подростки, и создать более безопасную, поддерживающую и доброжелательную школьную среду.

Возрастная категория: / учащиеся 5–11 классов.

Инструкция для участников: эта анкета о том, как ты себя чувствуешь, что тебя волнует и как ты относишься к себе и своей жизни. Твои ответы помогут нам лучше понять, что ты чувствуешь и что можно сделать, чтобы тебе было спокойнее и безопаснее. Анкета анонимная, никто не узнает твоих ответов. Их не увидят учителя, родители или руководство школы, и это никак не повлияет на оценки или отношения с кем-либо. Это не тест и не проверка, здесь нет правильных или неправильных ответов. Нам важно именно твое мнение и твой опыт.

Если во время опроса ты почувствуешь волнение, тревогу или усталость, можно просто остановиться и отдохнуть — это нормально. Пожалуйста, постарайся ответить на каждый вопрос. Ответь, как можешь, даже если ты не полностью уверен в ответе или вопрос кажется странным.

Дата _____

1. В каком классе ты учишься?

- 5 сынып/класс
- 6 сынып/класс
- 7 сынып/класс
- 8 сынып/класс
- 9 сынып/класс
- 10 сынып/класс
- 11 сынып/класс

▪ **Мой пол**

- Ер / Мужской
- Әйел / Женский

▪ **Я родился (-ась) в ____ (дата рождения)**

▪ **Я живу...**

- С обоими моими родителями.
- С одним из родителей.
- С другими родственниками.
- В приемной семье или на воспитании.
- В детском доме или подобном учреждении.

▪ **Есть ли у тебя братья и/или сестры?**

- Нет
- Да, один брат или сестра
- Да, у меня двое или больше, чем двое братьев/сестер

6. В целом, как бы ты описал(-а) свое самочувствие в данный момент?

Очень плохое → 1 2 3 4 5 6 7 Очень хорошее

7. Пожалуйста, прочти каждое утверждение и обведи кружочком те номера (0, 1, 2, 3 или 4), которые больше всего соответствуют твоему состоянию. Здесь нет ни правильных, ни неправильных ответов. Не трать слишком много времени ни на одно из утверждений.

№	Сұрақ / Вопрос	Никогда Ешқашан (0)	Редко Сирек (1)	Иногда Кейде (2)	Часто / Жиі (3)	Всегда Әрқашан (4)
Стресс және мазасыздық / Стресс, тревога						
1	Мен өзімді кернеулі сезінемін және босаңсу қиынға соғады. / <i>Я чувствую напряжение и мне бывает трудно расслабиться.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
2	Әртүрлі жағдайларға шамадан тыс реакция білдіремін. / <i>Я слишком остро реагирую на разные ситуации.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
3	Кейде ұсақ-түйекке ренжіп, көңілім түседі. / <i>Бывает я обижаюсь, расстраиваюсь из-за пустяков.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
4	Мен қуаныш немесе ләззат сезінбеймін. / <i>Я не чувствую радость или удовольствие.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
5	Маған өзіме деген сенімділік жетіспейді. / <i>Мне не хватает уверенности в себе.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
6	Басым айналады, ішім ауырады, жүрегім айниды, алақаным терлейді. / <i>У меня кружится голова, болит живот, бывает тошнота, потеют ладони.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
7	Себепсіз қобалжу мен мазасыздықты сезінемін. / <i>Я чувствую волнение, беспокойство без видимой причины.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
Буллинг						
8	Мені мазақтайды немесе ренжітеді. / <i>Меня дразнят или обижают.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
9	Мен төбелесемін немесе басқаларды өз айтқанымды істеуге мәжбүрлеймін. / <i>Я дерусь или заставляю</i>	☐	☐	☐	☐	☐

	других делать то, что хочу.					
Шабуылшылдық / Агрессия						
10	Ашуланғанда өзімді ұстап тұру қиын. / Мне трудно сдержаться, когда я злюсь.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Өз ісімен айналысуға кедергі келтірсе, ашуланамын. / Меня раздражает, когда мне мешают заниматься своими делами.	☐	☐	☐	☐	☐
Депрессия						
12	Ештеңе істемесем де, шаршағандай боламын. / Я чувствую усталость, даже когда ничего особенного не делаю.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Істі бастап, аяқтамай тастап кетемін. / Я начинаю дела, но бросаю их на полпути.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Мен өзімді мұнды, бақытсыз сезінемін, кейде жылағым келеді. / Я чувствую себя грустным(-ой), несчастным(-ой), иногда хочется заплакать.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Мен өзімді жалғыз сезінемін. / Я чувствую себя одиноким(ой).	☐	☐	☐	☐	☐
16	Болған жағдайымды ешкімге айтпаймын, ішіме түйіп аламын. / Бывает, что я не рассказываю никому, когда мне плохо и замыкаюсь в себе	☐	☐	☐	☐	☐
17	Маған ешкім көрмесе, мазаламаса екен деймін. Мне хочется, чтобы меня никто не видел и не трогал.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Басқалар мені байқамайтындай, оларға менің жағдайым бәрібір сияқты көрінеді. Мне	☐	☐	☐	☐	☐

	кажется, что другие не замечают и им все равно, что со мной происходит.					
Суицидтік қауіп / Суицид						
19	Күшті күйзелістен кейін өзімді жазалағым келеді. / После сильных переживаний мне хочется наказать себя.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Кейде ұйықтап, оянбағым келеді. / Бывает, мне хотелось просто не просыпаться	☐	☐	☐	☐	☐
21	«Жоғалып кетсем» немесе «бәрі аяқталса» деген ойлар өтті. / Мне приходили в голову мысли исчезнуть или чтобы все закончилось	☐	☐	☐	☐	☐
22	Кейде маған мүлде өмір сүргім келмейді, бірақ неге екенін білмеймін / Бывает, что мне совсем не хочется жить, но я не знаю почему					
23	Кейде салдарын ойламай, қауіпті істер жасаймын (мысалы, абайсыздық, тәуекел) / У меня бывали моменты, когда я делал(а) что-то опасное просто так, не задумываясь о последствиях (например, неосторожные или рискованные действия)	☐	☐	☐	☐	☐
24	Ауырғанда немесе ашуланғанда әдейі өзіме зиян келтіремін немесе қауіпті іс-әрекет жасаймын / Когда я чувствую боль или злость, намеренно причиняю себе вред или делаю что-то опасное	☐	☐	☐	☐	☐
25	Болашақта ештеңе жақсы болмайтындай көрінеді / Мне кажется,	☐	☐	☐	☐	☐

	<i>что в будущем ничего хорошего не будет</i>					
26	Өмірдің мәні жоқ сияқты сезінемін / <i>Мне кажется, что жизнь не имеет смысла</i>	☐	☐	☐	☐	☐
27	Өзімді маңызды емес адам ретінде сезінемін / <i>Я чувствую, что я неважный человек</i>	☐	☐	☐	☐	☐
Өзін-өзі бақылау және импульсивтілік / Самоконтроль и импульсивность						
28	Мен ересектерді тыңдаймын және айтқанын орындаймын* / <i>Я слушаюсь взрослых и выполняю то, что мне говорят*</i>	☐	☐	☐	☐	☐
29	Бір нәрсе жасамас бұрын ойланып аламын.* / <i>Я думаю, прежде чем что-то сделать.*</i>	☐	☐	☐	☐	☐
30	Бастаған ісімді аяқтауға тырысамын.* / <i>Я стараюсь доводить начатое до конца.*</i>	☐	☐	☐	☐	☐
31	Кейде ойланбай әрекет етемін. / <i>Бывает, я делаю что-то, не подумав.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
32	Маған бір орында тыныш отыру қиын, үнемі қозғалып, ерсілі-қарсылы қимылдай беремін / <i>Мне трудно усидеть на месте, я кручусь или ерзаю.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
33	Маған көңіл қою қиын, тез алаңдап кетемін / <i>Мне трудно сосредоточиться, я легко отвлекаюсь</i>	☐	☐	☐	☐	☐
34	Кейде мені өтірік айтты немесе алдады деп айыптайды / <i>Бывает меня обвиняют во лжи или обмане</i>	☐	☐	☐	☐	☐
35	Басқалардың заттарын рұқсатсыз аламын / <i>Я беру чужие вещи без спроса</i>	☐	☐	☐	☐	☐
Ресурс						

36	Жан сырын бөлісе алатын досым бар / <i>У меня есть друг, с которым можно поговорить по душам.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
37	Мені түсініп, қолдайтын адамдар бар. / <i>Я чувствую, что меня понимают и поддерживают.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
38	Әдетте мен басқа балаларға ұнаймын. / <i>Обычно я нравлюсь другим ребятам.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
39	Мені құрметтейтінін сезінемін. / <i>Я чувствую, что меня уважают.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
40	Басқаларға қиын кезде көмектесуге тырысамын, олардың сезімдеріне мән беремін. / <i>Я стараюсь помогать другим, когда им плохо, обращаю внимание на их чувства.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
41	"Мен әдетте басқалармен (тамақ, заттар, ойындар және т.б.) бөлісемін / <i>Я обычно делюсь с другими (едой, вещами, играми и т.д.).</i>	☐	☐	☐	☐	☐
42	Кішкентай балаларға мейірімдімін. / <i>Я доброжелателен(-на) с младшими детьми.</i>	☐	☐	☐	☐	☐

Если ты хочешь, чтобы кто-то из взрослых узнал о том, что ты чувствуешь, и тебе нужна помощь или просто разговор - позвони в службу III. Или ты можешь написать здесь свое имя и класс и с тобой свяжется школьный психолог (психолог колледжа).

Кілттер мен интерпретация / Ключи и интерпретация

№	Шкала атауы / Название шкалы	Сұрақтар (№) / Вопросы (№)	Ұпай интерпретациясы / Интерпретация баллов	Сипаттамасы / Описание
1	Стресс және мазасыздық / <i>Стресс и тревожность</i>	1–7 (тікелей / прямые)	0–9 — мазасыздық деңгейі төмен / низкий уровень тревожности	Ішкі кернеу, мазасыздық, соматикалық белгілер (шаршау, уайым, мазасыз ойлар) деңгейін сипаттайды. Характеризует

			10–18 — орташа мазасыздық / умеренная тревожность 19–28 — айқын мазасыздық / выраженная тревожность	уровень внутреннего напряжения, беспокойства, соматических проявлений тревоги (напряжение, усталость, тревожные мысли).
2	Буллинг / Буллинг	8–9 (тікелей / прямые)	0–2 — қауіп төмен / низкий риск 3–5 — орташа / умеренный 6–8 — жоғары / высокий	Зорлық-зомбылық немесе жанжалдарға қатысу жиілігін көрсетеді (жәбірленуші немесе агрессор ретінде). Отражает частоту ситуаций насилия или вовлеченности в конфликты (жертва или агрессор).
3	Агрессия / Агрессия	10–11 (тікелей / прямые)	0–2 — төмен / низкий 3–5 — орташа / умеренный 6–8 — жоғары / высокий	Ашушандық, импульсивті реакциялар және ашуды бақылаудағы қиындықтарды анықтайды. Определяет выраженность раздражительности, импульсивных реакций и трудности контроля гнева.
4	Депрессия / Депрессия	12–18 (тікелей / прямые)	0–9 — төмен / низкий 10–18 — орташа / умеренный 19–28 — жоғары / высокий	Көңіл күй, шаршау, апатия, қызығушылықтың жоғалуы, оқшаулануға бейімділікті бағалайды. Оценивает настроение, усталость, апатию, утрату интереса, склонность к самоизоляции.
5	Суицидтік қауіп / Суицидальный риск	19–27 (тікелей / прямые)	0–12 — төмен / низкий 13–24 — орташа / средний 25–36 — жоғары / высокий <i>21–24 сұрақтарында ≥ 3 ұпай — дабыл сигналы / При ≥ 3 баллов по вопросам 21–24 — критический сигнал</i>	Үмітсіздік, өзін жазалау, қауіпті мінез-құлық, жоғалу туралы ойлардың айқындылығын анықтайды. Определяет выраженность безнадежности, самонаказания, опасного поведения, мыслей об исчезновении.
6	Өзін-өзі бақылау және импульсивтілік / Самоконтроль и импульсивность	28–35 (аралас: 28–30 — кері; 31–35 — тікелей) / смешанные (28–30 — обратные;	0–10 — төмен (бақылау қалыпты) / низкий (самоконтроль в норме) 11–21 — орташа (эпизодтық импульсивтілік) / средний (эпизодическая импульсивность)	Импульстарды реттеу, назарды шоғырландыру, әрекетті жоспарлау қабілетін көрсетеді. Жоғары ұпай — импульсивті әрекеттер қаупі. Отражает способность регулировать импульсы, удерживать

		31–35 — прямые)	22–32 — жоғары (бақылау қиындықтары) / высокий (выраженные трудности контроля)	внимание, планировать действия. Высокие баллы — риск импульсивных поступков.
7	Ресурстар мен қолдау / Ресурсы и поддержка	36–42 (кері / обратные)	0–9 — қолдау деңгейі жоғары / высокий уровень поддержки 10–18 — орташа / умеренный 19–28 — қолдау деңгейі төмен / низкий уровень поддержки	Эмоциялық тірек, құрдастармен және ересектермен қарым-қатынастың бар-жоғын көрсетеді. Төмен ресурстар — барлық шкалалар бойынша жалпы қауіптің артуына әсер етеді. Показывает наличие эмоциональной опоры, отношений с ровесниками и взрослыми. Низкие ресурсы усиливают общий риск по всем шкалам.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

Уровни риска и критерии оценки

Деңгейі / Уровень	Критерийлер / Критерии	Сындарлы комбинациялар / Критические комбинации	Іс-әрекеттер / Действия
Төмен / Низкий	«Жоғары» қауіп деңгейінде 0–1 шкала / 0-1 шкала в «высоком» риске макс. 2 шкалы в «среднем»	-	Жоспарлы профилактика / Плановая профилактика
Орташа / Средний	«Жоғары» деңгейде 2–3 шкала / 2-3 шкалы в «высоком» риске или суицид. риск - средний	- Жоғары агрессия + Орташа депрессия / Выс. агрессия + Сред. депрессия - Жоғары стресс + Буллинг + Орташа импульсивтілік / Выс.стресс + Буллинг + Сред.импульсивность	3–5 күн ішінде консультация / Консультация в течение 3-5 дней
Жоғары / Высокий	«Жоғары» деңгейде 4 немесе одан көп шкала / 4+ шкал в «высоком» риске ИЛИ суицид. риск - высокий	- Жоғары депрессия + Жоғары импульсивтілік + Төмен ресурстар / Выс. депрессия + Выс. импульсивность + Низ.ресурсы - Жоғары стресс + жоғары депрессия + Буллинг / Выс. стресс + Выс. депрессия + Буллинг - Орташа депрессия + Сред. депрессия + жоғары агрессия + Төмен	СРОЧНО! Консультация в течение 24 часов

		ресурстар / Выс. агрессия + Низ. ресурсы	
--	--	--	--

Самые опасные сочетания

- **Депрессия + Импульсивность** → самый опасный дуэт, внезапные действия.
- **Агрессия + Депрессия** → гнев, обращенный на себя, риск импульсивных действий.
- **Любая комбинация с низкими ресурсами** → усугубляет любые риски.
- **Важно:** анализировать профиль целиком, а не отдельные шкалы.

Вопросы в красной зоне

Вопрос	Текст	Интерпретация
21	Маған бәрі аяқталса немесе жоғалып кетсем деген ойлар келді / Мне приходили в голову мысли, что хочется исчезнуть или чтобы все закончилось	≥ 3 — Пассивті суицидтік ойлар / ≥ 3 — пассивные суицидальные мысли
22	Кейде өмір сүргім мүлде келмейді / Бывает, что мне совсем не хочется жить	≥ 3 — Өмір сүруге деген айқын құлықсыздық / ≥ 3 — выраженное нежелание жить
23	Кейде мен қауіпті әрекеттерге барған кездерім болды / У меня бывали моменты, когда я делал(а) что-то опасное	≥ 3 — Өзін-өзі зақымдау мінез-құлқы / ≥ 3 — самоповреждающее поведение
24	Ауырсыну немесе ашу сезінгенде мен қауіпті әрекеттерге барамын / Я делаю что-то опасное, когда чувствую боль или злость	≥ 3 — Импульсивті қауіп / ≥ 3 — импульсивный риск

1. Назначение опросника. Опросник используется для раннего выявления признаков эмоционального неблагополучия, повышенной тревожности, депрессивных состояний, стресса и суицидального риска у учащихся. Рекомендуется применять как скрининговый инструмент в рамках профилактической работы.

2. Контекст проведения. Анкетирование может проводиться:

- Планово — в начале или середине учебного года (1–2 раза в год) в рамках мониторинга психоэмоционального состояния учащихся;
- Целенаправленно — после стрессовых событий (например, утрата, травля, семейный конфликт, чрезвычайная ситуация в школе);
- По показаниям — по запросу классного руководителя, родителей или по наблюдениям специалиста, если есть признаки изменения поведения, замкнутости, снижения мотивации, агрессии, апатии и т.д.

3. Интерпретация результатов

- При анализе важно учитывать возраст, личные обстоятельства, семейную ситуацию, уровень поддержки и недавние стрессовые события.
- Результаты опроса — повод для беседы, а не окончательный диагноз.
- При сомнительных результатах лучше реагировать, чем пропустить возможный сигнал неблагополучия.

4. Конфиденциальность

- Все данные строго конфиденциальны.
- Результаты доступны только школьному психологу.

5. Ситуации, требующие особого внимания. Особое внимание требуется учащимся, у которых одновременно наблюдаются высокие показатели по нескольким шкалам.

- Суицидальные мысли + депрессия
- Суицидальные мысли + импульсивность
- Депрессия + отсутствие социальной поддержки

В таких случаях необходима индивидуальная беседа, при необходимости — направление к специалисту (психотерапевт, психиатр).

РАЗДЕЛ 3

РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТАМ

Авторские опросники, представленные в сборнике, могут использоваться педагогами-психологами, социальными педагогами, классными руководителями и другими специалистами системы образования в рамках профилактической и воспитательной работы.

Рекомендуется применять анкеты в ситуациях, когда требуется получить общее представление о психологическом состоянии обучающихся, уровне их эмоционального благополучия и восприятии безопасности в образовательной среде. Проведение анкетирования возможно как индивидуально, так и в групповой форме, в атмосфере доверия и добровольности.

Перед началом работы важно разъяснить обучающимся цель опроса и подчеркнуть, что их ответы являются конфиденциальными. При необходимости для младших школьников допускается устное зачитывание вопросов педагогом-психологом с последующим обсуждением ответов.

Интерпретация результатов проводится с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Полученные данные не являются медицинским или клиническим заключением, а служат ориентиром для выстраивания профилактической и поддерживающей работы с учащимися.

При выявлении признаков эмоционального неблагополучия, насилия или кризисных состояний рекомендуется направлять ребёнка на дополнительную консультацию к специалисту-психологу или в центр психолого-педагогической поддержки.

Результаты анкетирования могут использоваться для:

- планирования мероприятий по укреплению психологической безопасности и благополучия в школе;
- организации профилактических программ по предупреждению буллинга и насилия;
- сопровождения детей, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- взаимодействия с родителями и педагогическим коллективом.

Использование опросников предполагает бережное отношение к личным переживаниям ребёнка, соблюдение этических принципов и уважение к его праву на защиту личной информации.

РАЗДЕЛ 4

ОБОСНОВАНИЕ АВТОРСКОЙ ОРИГИНАЛЬНОСТИ

Представленный сборник авторских опросников является результатом самостоятельной творческой и профессиональной деятельности авторского коллектива. Он создан в процессе практической работы специалистов Института и направлен на решение актуальных задач по укреплению психологической безопасности и благополучия обучающихся.

Тексты анкет, их структура, формулировки вопросов, варианты ответов, инструкции и ключи интерпретации разработаны авторами индивидуально и отражают их профессиональный опыт, знания и аналитическую позицию. Каждый элемент опросников представляет собой авторское произведение словесного характера, обладающее оригинальностью формы изложения, логикой построения и внутренней связностью.

Сборник не является переводом, компиляцией или адаптацией уже существующих зарубежных или отечественных методик. Все тексты созданы самостоятельно, с учётом практики образовательных организаций Республики Казахстан и анализа современных тенденций в области профилактики буллинга, насилия и кризисных состояний среди детей и подростков.

Особенностью произведения является комплексный подход, который объединяет различные аспекты благополучия обучающихся — эмоциональный, социальный и поведенческий — в единую систему скрининговых инструментов. Формулировки вопросов выражают авторскую позицию, направленную на гуманистическое понимание детского опыта, исключая стигматизацию и оценочность.

Структура сборника, последовательность анкет и логика переходов между ними отражают оригинальный замысел авторов — создание практического инструментария для специалистов, работающих в сфере детского развития и психолого-педагогической поддержки.

Таким образом, представленное произведение обладает признаками оригинальности и творческой самостоятельности, выражено в объективной форме и подлежит охране как объект авторского права в соответствии с законодательством Республики Казахстан.