

Өзін-өзі бағалау деңгейін анықтау әдістемесі
(Реан сауалнамасы)

Сұрақтарға жауап беріп, ұпай сандарын қосыңыз

1. Бір нәрсені айтпау немесе жасамау керек еді деген ойлар қаншалықты сіздің мазаңызды алады?

а) өте жиі — 1 ұпай;

☒ б) кейде — 3 ұпай

2. Егер сіз керемет және тапқыр адаммен қарым-қатынас жасасыңыз, сіз:

☒ а) оны тапқырлықта жеңгізіз келеді — 5 ұпай;

б) бәсекелеспей, оған орын беріп, әңгімеден шығасыз — 1 ұпай.

3. Өзіңізге жақын ой-пікірдің бірін таңдаңыз:

☒ а) жолы болғыштық шын мәнін детабанды еңбектің нәтижесі — 5 ұпай;

б) көп жағдайда жетістік жағдайдың сәтті келуімен байланысты — 1 ұпай;

в) қиын жағдайда ең бастысы – кедергі немесе жолы болушылық емес — 3 ұпай

4. Сізге сіз жайлы әзіл немесе пародия көрсетті. Сіз:

☒ а) сізде қандай да бір түпнұскасы бар екеніне, күлесіз және қуанасыз — 3 ұпай;

б) сізде оны күлдіру үшін, серігіңіз туралы қандай да бір күлкілі нәрсе табуға ұмтыласыз — 4 ұпай;

в) ренжисіз, бірақ кіналамайсыз — 1 ұпай.

5. Сіз әрқашан асығудасыз, сізге уақыт жетіспейді немесе басқа адамның мүмкіндігінен жоғары тапсырмаларды орындауға аласыз?

а) ия — 1 ұпай; ☒ б) жоқ — 5 ұпай; в) білмеймін — 3 ұпай.

6. Сіз құрбыңызға сыйлыққа әтірді таңдайсыз. Сатып аласыз:

☒ а) өзіңізге ұнайтын әтірді — 5 ұпай;

☒ б) өзіңізге ұнамаса да, құрбыңызға ұнайды деп ойлаған әтір — 3 ұпай;

в) жақында телебағдарламадан жарнамалаған әтірді — 1 ұпай.

7. Әдеттегіге қарағанда, өзіңізді басқа қырынан көрсететін түрлі жағдайларды құрғанды ұнатасыз ба?

☒ а) ия — 1 ұпай; ☒ б) жоқ — 5 ұпай; в) білмеймін — 3 ұпай.

8. Әріптестеріңіз (әсіресе жастар), сізге қарағанда үлкен табысқа қол жеткізуі сіздің ашуыңызды келтіреді ме?

а) ия — 1 ұпай; ☒ б) жоқ — 5 ұпай; в) кейде — 3 ұпай.

9. Біреуге қарсы келуден қанағат аласыз ба?

а) ия — 1 ұпай; ☒ б) жоқ — 5 ұпай; в) білмеймін — 3 ұпай.

10. Көзіңізді жұмыңыз және өзіңізге үш түсті елестетіп көріңіз:

а) көгілдір — 1 ұпай; ☒ б) сары — 3 ұпай; в) қызыл — 5 ұпай.

38

Педагогтың аты-жөні:

Битенова М

Жауабыңызға рахмет.

Психолог:

П. Федулова

Өзін-өзі бағалау деңгейін анықтау әдістемесі
(Реан сауалнамасы)

Сұрақтарға жауап беріп, ұпай сандарын қосыңыз

1. Бір нәрсені айтпау немесе жасамау керек еді деген ойлар қаншалықты сіздің мазаңызды алады?

☒ а) өте жиі — 1 ұпай;

☐ б) кейде — 3 ұпай

2. Егер сіз керемет және тапқыр адаммен қарым-қатынас жасасыңыз, сіз:

☐ а) оны тапқырлықта жеңгіңіз келеді — 5 ұпай;

☒ б) бәсекелеспей, оған орын беріп, әңгімеден шығасыз — 1 ұпай.

3. Өзіңізге жақын ой-пікірдің бірін таңдаңыз:

☐ а) жолы болғыштық шын мәнін детабанды еңбектің нәтижесі — 5 ұпай;

☒ б) көп жағдайда жетістік жағдайдың сәтті келуімен байланысты — 1 ұпай;

☐ в) қиын жағдайда ең бастысы – кедергі немесе жолы болушылық емес — 3 ұпай

4. Сізге сіз жайлы әзіл немесе пародия көрсетті. Сіз:

☒ а) сізде қандай да бір түпнұсқасы бар екеніне, күлесіз және қуанасыз — 3 ұпай;

☐ б) сізде оны күлдіру үшін, серігіңіз туралы қандай да бір күлкілі нәрсе табуға ұмтыласыз — 4 ұпай;

☐ в) ренжисіз, бірақ кіналамайсыз — 1 ұпай.

5. Сіз әрқашан асығудасыз, сізге уақыт жетіспейді немесе басқа адамның мүмкіндігінен жоғары тапсырмаларды орындауға аласыз?

☒ а) ия — 1 ұпай; ☐ б) жоқ — 5 ұпай; ☐ в) білмеймін — 3 ұпай.

6. Сіз құрбыңызға сыйлыққа әтірді таңдайсыз. Сатып аласыз:

☒ а) өзіңізге ұнайтын әтірді — 5 ұпай;

☐ б) өзіңізге ұнамаса да, құрбыңызға ұнайды деп ойлаған әтір — 3 ұпай;

☐ в) жақында телебағдарламадан жарнамалаған әтірді — 1 ұпай.

7. Әдеттегіге қарағанда, өзіңізді басқа қырынан көрсететін түрлі жағдайларды құрғанды ұнатасыз ба?

☒ а) ия — 1 ұпай; ☐ б) жоқ — 5 ұпай; ☐ в) білмеймін — 3 ұпай.

8. Әріптестеріңіз (әсіресе жастар), сізге қарағанда үлкен табысқа қол жеткізуі сіздің ашуыңызды келтіреді ме?

☐ а) ия — 1 ұпай; ☒ б) жоқ — 5 ұпай; ☐ в) кейде — 3 ұпай.

9. Біреуге қарсы келуден қанағат аласыз ба?

☐ а) ия — 1 ұпай; ☒ б) жоқ — 5 ұпай; ☐ в) білмеймін — 3 ұпай.

10. Көзіңізді жұмыңыз және өзіңізге үш түсті елестетіп көріңіз:

☐ а) көгілдір — 1 ұпай; ☐ б) сары — 3 ұпай; ☒ в) қызыл — 5 ұпай.

Ғ $1 + 1 + 1 + 3 + 3 + 5 + 1 + 5 + 5 + 5 = 30.$

Педагогтың аты-жөні: Сраймбетова Т.

Жауабыңызға рахмет.

Психолог: Н. Жұдешова

Өзін-өзі бағалау деңгейін анықтау әдістемесі (Реан сауалнамасы)

Сұрақтарға жауап беріп, ұпай сандарын қосыңыз

1. Бір нәрсені айтпау немесе жасамау керек еді деген ойлар қаншалықты сіздің мазаңызды алады?

✓ а) өте жиі — 1 ұпай;

б) кейде — 3 ұпай

2. Егер сіз керемет және тапқыр адаммен қарым-қатынас жасасыз, сіз:

✓ а) оны тапқырлықта жеңгіңіз келеді — 5 ұпай;

б) бәсекелеспей, оған орын беріп, әңгімеден шығасыз — 1 ұпай.

3. Өзіңізге жақын ой-пікірдің бірін таңдаңыз:

а) жолы болғыштық шын мәнін детабанды еңбектің нәтижесі — 5 ұпай;

б) көп жағдайда жетістік жағдайдың сәтті келуімен байланысты — 1 ұпай;

✓ в) қиын жағдайда ең бастысы – кедергі немесе жолы болушылық емес — 3 ұпай

4. Сізге сіз жайлы әзіл немесе пародия көрсетті. Сіз:

✓ а) сізде қандай да бір түпнұсқасы бар екеніне, күлесіз және қуанасыз — 3 ұпай;

б) сізде оны күлдіру үшін, серігіңіз туралы қандай да бір күлкілі нәрсе табуға ұмтыласыз — 4 ұпай;

в) ренжисіз, бірақ кіналамайсыз — 1 ұпай.

5. Сіз әрқашан асығудасыз, сізге уақыт жетіспейді немесе басқа адамның мүмкіндігінен жоғары тапсырмаларды орындауға аласыз?

✓ а) ия — 1 ұпай; б) жоқ — 5 ұпай; в) білмеймін — 3 ұпай.

6. Сіз құрбыңызға сыйлыққа әтірді таңдайсыз. Сатып аласыз:

а) өзіңізге ұнайтын әтірді — 5 ұпай;

✓ б) өзіңізге ұнамаса да, құрбыңызға ұнайды деп ойлаған әтір — 3 ұпай;

в) жақында телебағдарламадан жарнамалаған әтірді — 1 ұпай.

7. Әдеттегіге карағанда, өзіңізді басқа қырынан көрсететін түрлі жағдайларды құрғанды ұнатасыз ба?

а) ия — 1 ұпай; б) жоқ — 5 ұпай; в) білмеймін — 3 ұпай.

8. Әріптестеріңіз (әсіресе жастар), сізге карағанда үлкен табысқа қол жеткізуі сіздің ашуыңызды келтіреді ме?

а) ия — 1 ұпай; б) жоқ — 5 ұпай; в) кейде — 3 ұпай.

9. Біреуге қарсы келуден қанағат аласыз ба?

а) ия — 1 ұпай; б) жоқ — 5 ұпай; в) білмеймін — 3 ұпай.

10. Көзіңізді жұмыңыз және өзіңізге үш түсті елестетін көріңіз:

✓ а) көгілдір — 1 ұпай; б) сары — 3 ұпай; в) қызыл — 5 ұпай.

$$4 + 1 + 5 + 3 + 3 + 1 + 3 + 5 + 5 + 5 + 5 = 32$$

Педагогтың аты-жөні: М. Абдраманова

Жауабыңызға рахмет.

Психолог: Г. Әбділлова

24-37 ұпай аралығы

Өзін-өзі бағалау деңгейін анықтау әдістемесі
(Реан сауалнамасы)

Сұрақтарға жауап беріп, ұпай сандарын қосыңыз

1. Бір нәрсені айтпау немесе жасамау керек еді деген ойлар қаншалықты сіздің мазаңызды алады?

а) өте жиі — 1 ұпай;

б) кейде — 3 ұпай ✓

2. Егер сіз керемет және тапқыр адаммен қарым-қатынас жасасыңыз, сіз:

а) оны тапқырлықта жеңгіңіз келеді — 5 ұпай; ✓

б) бәсекелеспей, оған орын беріп, әңгімеден шығасыз — 1 ұпай.

3. Өзіңізге жақын ой-пікірдің бірін таңдаңыз:

а) жолы болғыштық шын мәнін детабанды еңбектің нәтижесі — 5 ұпай; ✓

б) көп жағдайда жетістік жағдайдың сәтті келуімен байланысты — 1 ұпай;

в) қиын жағдайда ең бастысы – кедергі немесе жолы болушылық емес — 3 ұпай

4. Сізге сіз жайлы әзіл немесе пародия көрсетті. Сіз:

а) сізде қандай да бір түпнұсқасы бар екеніне, күлесіз және қуанасыз — 3 ұпай; ✓

б) сізде оны күлдіру үшін, серігіңіз туралы қандай да бір күлкілі нәрсе табуға ұмтыласыз — 4 ұпай;

в) ренжисіз, бірақ кіналамайсыз — 1 ұпай.

5. Сіз әрқашан асығудасыз, сізге уақыт жетіспейді немесе басқа адамның мүмкіндігінен жоғары тапсырмаларды орындауға аласыз?

а) ия — 1 ұпай; б) жоқ — 5 ұпай; в) білмеймін — 3 ұпай.

6. Сіз құрбыңызға сыйлыққа әтірді таңдайсыз. Сатып аласыз:

а) өзіңізге ұнайтын әтірді — 5 ұпай; ✓

б) өзіңізге ұнамаса да, құрбыңызға ұнайды деп ойлаған әтір — 3 ұпай;

в) жақында телебағдарламадан жарнамалаған әтірді — 1 ұпай.

7. Әдеттегіге қарағанда, өзіңізді басқа қырынан көрсететін түрлі жағдайларды құрганды ұнатасыз ба?

а) ия — 1 ұпай; б) жоқ — 5 ұпай; в) білмеймін — 3 ұпай.

8. Әріптестеріңіз (әсіресе жастар), сізге қарағанда үлкен табысқа қол жеткізуі сіздің ашуыңызды келтіреді ме?

а) ия — 1 ұпай; б) жоқ — 5 ұпай; в) кейде — 3 ұпай. ✓

9. Біреуге қарсы келуден қанағат аласыз ба?

а) ия — 1 ұпай; б) жоқ — 5 ұпай; в) білмеймін — 3 ұпай. ✓

10. Көзіңізді жұмыңыз және өзіңізге үш түсті елестетіп көріңіз:

а) көгілдір — 1 ұпай; б) сары — 3 ұпай; в) қызыл — 5 ұпай. ✓

$$4 - 3 + 5 + 5 + 3 + 3 + 5 + 3 + 3 + 3 + 5 = 38$$

Педагогтың аты-жөні: Әділбекова Р.

Жауабыңызға рахмет.

Психолог: Г. Әбулмасова

38-50 ұпай аралығы.

Өзін-өзі бағалау деңгейін анықтау әдістемесі (Реан сауалнамасы)

Сұрақтарға жауап беріп, ұпай сандарын қосыңыз

1. Бір нәрсені айтпау немесе жасамау керек еді деген ойлар қаншалықты сіздің мазаңызды алады?

а) өте жиі — 1 ұпай;

б) кейде — 3 ұпай

2. Егер сіз керемет және тапқыр адаммен қарым-қатынас жасасыңыз, сіз:

а) оны тапқырлықта жеңгіңіз келеді — 5 ұпай;

б) бәсекелеспей, оған орын беріп, әңгімеден шығасыз — 1 ұпай.

3. Өзіңізге жақын ой-пікірдің бірін таңдаңыз:

а) жолы болғыштық шын мәнін детабанды еңбектің нәтижесі — 5 ұпай;

б) көп жағдайда жетістік жағдайдың сәтті келуімен байланысты — 1 ұпай;

в) қиын жағдайда ең бастысы — кедергі немесе жолы болушылық емес — 3 ұпай

4. Сізге сіз жайлы әзіл немесе пародия көрсетті. Сіз:

а) сізде қандай да бір түпнұсқасы бар екеніне, күлесіз және қуанасыз — 3 ұпай;

б) сізде оны күлдіру үшін, серігіңіз туралы қандай да бір күлкілі нәрсе табуға ұмтыласыз — 4 ұпай;

в) ренжисіз, бірақ кіналамайсыз — 1 ұпай.

5. Сіз әрқашан асығудасыз, сізге уақыт жетіспейді немесе басқа адамның мүмкіндігінен жоғары тапсырмаларды орындауға аласыз?

а) ия — 1 ұпай; б) жоқ — 5 ұпай; в) білмеймін — 3 ұпай.

6. Сіз құрбыңызға сыйлыққа әтірді таңдайсыз. Сатып аласыз:

а) өзіңізге ұнайтын әтірді — 5 ұпай;

б) өзіңізге ұнамаса да, құрбыңызға ұнайды деп ойлаған әтір — 3 ұпай;

в) жақында телебағдарламадан жарнамалаған әтірді — 1 ұпай.

7. Әдеттегіге қарағанда, өзіңізді басқа қырынан көрсететін түрлі жағдайларды құрғанды ұнатасыз ба?

а) ия — 1 ұпай; б) жоқ — 5 ұпай; в) білмеймін — 3 ұпай.

8. Әріптестеріңіз (әсіресе жастар), сізге қарағанда үлкен табысқа қол жеткізуі сіздің ашуыңызды келтіреді ме?

а) ия — 1 ұпай; б) жоқ — 5 ұпай; в) кейде — 3 ұпай.

9. Біреуге қарсы келуден қанағат аласыз ба?

а) ия — 1 ұпай; б) жоқ — 5 ұпай; в) білмеймін — 3 ұпай.

10. Көзіңізді жұмыңыз және өзіңізге үш түсті елестетіп көріңіз:

а) көгілдір — 1 ұпай; б) сары — 3 ұпай; в) қызыл — 5 ұпай.

$$4 - 1 + 5 + 5 + 4 + 5 + 5 + 5 + 5 + 5 + 3 = 43$$

Педагогтың аты-жөні: Т. Терешкинбаева

Жауабыңызға рахмет.

Психолог: Г. Друшова

38 - 43 ұпай аралығы.

Өзін-өзі бағалау деңгейін анықтау әдістемесі (Реан сауалнамасы)

Сұрақтарға жауап беріп, ұпай сандарын қосыңыз

1. Бір нәрсені айтпау немесе жасамау керек еді деген ойлар қаншалықты сіздің мазаңызды алады?

а) өте жиі — 1 ұпай;

☒ б) кейде — 3 ұпай

2. Егер сіз керемет және тапқыр адаммен қарым-қатынас жасасыңыз, сіз:

☒ а) оны тапқырлықта жеңгіңіз келеді — 5 ұпай;

б) бәсекелеспей, оған орын беріп, әңгімеден шығасыз — 1 ұпай.

3. Өзіңізге жақын ой-пікірдің бірін таңдаңыз:

☒ а) жолы болғыштық шын мәнін детабанды еңбектің нәтижесі — 5 ұпай;

б) көп жағдайда жетістік жағдайдың сәтті келуімен байланысты — 1 ұпай;

в) қиын жағдайда ең бастысы — кедергі немесе жолы болушылық емес — 3 ұпай

4. Сізге сіз жайлы әзіл немесе пародия көрсетті. Сіз:

а) сізде қандай да бір түпнұсқасы бар екеніне, күлесіз және қуанасыз — 3 ұпай;

☒ б) сізде оны күлдіру үшін, серігіңіз туралы қандай да бір күлкілі нәрсе табуға ұмтыласыз — 4 ұпай;

в) ренжисіз, бірақ кіналамайсыз — 1 ұпай.

5. Сіз әрқашан асығудасыз, сізге уақыт жетіспейді немесе басқа адамның мүмкіндігінен жоғары тапсырмаларды орындауға аласыз?

а) ия — 1 ұпай; ☒ б) жоқ — 5 ұпай; в) білмеймін — 3 ұпай.

6. Сіз құрбыңызға сыйлыққа әтірді таңдайсыз. Сатып аласыз:

☒ а) өзіңізге ұнайтын әтірді — 5 ұпай;

б) өзіңізге ұнамаса да, құрбыңызға ұнайды деп ойлаған әтір — 3 ұпай;

в) жақында телебағдарламадан жарнамалаған әтірді — 1 ұпай.

7. Әдеттегіге қарағанда, өзіңізді басқа қырынан көрсететін түрлі жағдайларды құрғанды ұнатасыз ба?

а) ия — 1 ұпай; ☒ б) жоқ — 5 ұпай; в) білмеймін — 3 ұпай.

8. Әріптестеріңіз (әсіресе жастар), сізге қарағанда үлкен табысқа қол жеткізуі сіздің ашуыңызды келтіреді ме?

а) ия — 1 ұпай; ☒ б) жоқ — 5 ұпай; в) кейде — 3 ұпай.

9. Біреуге қарсы келуден қанағат аласыз ба?

а) ия — 1 ұпай; б) жоқ — 5 ұпай; ☒ в) білмеймін — 3 ұпай.

10. Көзіңізді жұмыңыз және өзіңізге үш түсті елестетіп көріңіз:

а) көгілдір — 1 ұпай; б) сары — 3 ұпай; ☒ в) қызыл — 5 ұпай.

$$4 - 3 + 5 + 5 + 4 + 5 + 5 + 5 + 5 + 3 + 5 = 50$$

Педагогтың аты-жөні: Ширабаева Мамал

Жауабыңызға рахмет.

Психолог: П. Жұмабаева

38- 50 ұпай

Өзін-өзі бағалау деңгейін анықтау әдістемесі
(Реан сауалнамасы)

Сұрақтарға жауап беріп, ұпай сандарын қосыңыз

1. Бір нәрсені айтпау немесе жасамау керек еді деген ойлар қаншалықты сіздің мазаңызды алады?

а) өте жиі — 1 ұпай;

✓ б) кейде — 3 ұпай

2. Егер сіз керемет және тапқыр адаммен қарым-қатынас жасасыңыз, сіз:

✓ а) оны тапқырлықта жеңгіңіз келеді — 5 ұпай;

б) бәсекелеспей, оған орын беріп, әңгімеден шығасыз — 1 ұпай.

3. Өзіңізге жақын ой-пікірдің бірін таңдаңыз:

✓ а) жолы болғыштық шын мәніндетабанды еңбектің нәтижесі — 5 ұпай;

б) көп жағдайда жетістік жағдайдың сәтті келуімен байланысты — 1 ұпай;

в) қиын жағдайда ең бастысы – кедергі немесе жолы болушылық емес — 3 ұпай

4. Сізге сіз жайлы әзіл немесе пародия көрсетті. Сіз:

а) сізде қандай да бір түпнұсқасы бар екеніне, күлесіз және қуанасыз — 3 ұпай;

✓ б) сізде оны күлдіру үшін, серігіңіз туралы қандай да бір күлкілі нәрсе табуға ұмтыласыз — 4 ұпай;

в) ренжисіз, бірақ кіналамайсыз — 1 ұпай.

5. Сіз әрқашан асығудасыз, сізге уақыт жетіспейді немесе басқа адамның мүмкіндігінен жоғары тапсырмаларды орындауға аласыз?

✓ а) ия — 1 ұпай; ✓ б) жоқ — 5 ұпай; в) білмеймін — 3 ұпай.

6. Сіз құрбыңызға сыйлыққа әтірді таңдайсыз. Сатып аласыз:

а) өзіңізге ұнайтын әтірді — 5 ұпай;

б) өзіңізге ұнамаса да, құрбыңызға ұнайды деп ойлаған әтір — 3 ұпай;

в) жақында телебағдарламадан жарнамалаған әтірді — 1 ұпай.

7. Әдеттегіге қарағанда, өзіңізді басқа қырынан көрсететін түрлі жағдайларды құрғанды ұнатасыз ба?

а) ия — 1 ұпай; б) жоқ — 5 ұпай; в) білмеймін — 3 ұпай.

8. Әріптестеріңіз (әсіресе жастар), сізге қарағанда үлкен табысқа қол жеткізуі сіздің ашуыңызды келтіреді ме?

а) ия — 1 ұпай; б) жоқ — 5 ұпай; в) кейде — 3 ұпай.

9. Біреуге қарсы келуден қанағат аласыз ба?

а) ия — 1 ұпай; б) жоқ — 5 ұпай; в) білмеймін — 3 ұпай.

10. Көзіңізді жұмыңыз және өзіңізге үш түсті елестетіп көріңіз:

а) көгілдір — 1 ұпай; б) сары — 3 ұпай; в) қызыл — 5 ұпай.

$1 + 3 + 5 + 5 + 4 + 5 + 3 + 5 + 5 + 5 + 5 = 45$

Педагогтың аты-жөні: Жимирзаева Ж.

Жауабыңызға рахмет.

Психолог:

Г. Арунжанова

38-45 ұпай

Ұпайларды есептеу

50—38 ұпай. Сіз өзіңізге көңіліңіз толады және өзіңізге сенімдісіз. Сізде адамдарға үстемдік ету талабыңыз көп, өзіңіздің «меніңізді» көрсетуді, өзі пікіріңізді білдіргенді ұнатасыз. Басқалар сіз жөнінде не айтатынына немқұрайлықпен қарайсыз, бірақ сізде басқаларды сынауға деген бейімділік бар. Сізде қаншалықты ұпай көп болған сайын, соншалықты сізге мынадай анықтама сай келеді: «Сіз өзіңізді жақсы көресіз, бірақ басқаларды жақсы көрмейсіз». Бірақ сізде бір кемшілік бар: өзіңізге тым байсалдылықпен қарайсыз, ешқандай сыни ақпаратты қабылдамайсыз. Егер сізге тест нәтижесі ұнамаса, сіз «барлығы алдайды» дегенмен «қорғанасыз». Өкінішті...

37—24 ұпай. Сіз өзіңізбен татулықта өмір сүресіз, өзіңізді жақсы білесіз және өзіңізге сенесіз. Жеке тұлғалық мінезіңізбен қиын жағдайлардан және адамдармен өзара қарым – қатынастан жол табатын құнды ептілікке иесіз. Сіздің өзіңізге және айналадағыларыңызға деген қатынастың формуласын мына сөздермен жеткізуге болады: «Өзіме ризамын, басқаларға да ризамын». Сізде қалыпты, күшті өзіндік бағалау бар, ең бастысы басқалардың есебінен емес, сіз өзіңізге қолдау көрсетудің және күштің көзі бола аласыз.

23—10 ұпай. Өз - өзіңізге көңіліңіз толмайды, өзіңіздің интелектіңізге, қабілетіңізге, жетістіктеріңізге, сыртқы келбетіңізге, жасыңызға, жынысыңызға деген қанағаттанбаушылық және күдік мазаңызды кетіреді. Тоқтаңыз! Кім айтты өзін-өзі жақсы көру жаман деп? Кім иландырды сізді, ойлампаз адам, үнемі өзіне риза болмауы керек деп? Өлбетте, ешкім сізден масаттанушылықты талап етпейді, бірақ сіз өзіңізді қабылдауыңыз, сыйлауыңыз керек, өз - өзіңізді қолдауыңыз қажет..

Өзін-өзі бағалау деңгейін анықтау әдістемесі

Қорытынды

№	Ұпай	Педагог саны	Пайыз көрсеткіші
1	50-38	6	75
2	37-24	2	25 %
3	23-10	0	0 %
	Барлығы	8	100

Өзіңізді бақылай аласыз ба?

Сұрақтарға «иә» немесе «жоқ» деп қана жауап беріңіз.

1. Басқа адамдарға еліктеу маған қиын сияқты. *иә*
2. Манайымдағы адамдардың көңілін өзіме аудару үшін, әлде оларды көңілдендіру үшін реті келсе ақымақтық жасар едім. *иә*
3. Мен жаман актер болмас едім. *жоқ*
4. Басында солай болмаса да, басқа адамдарға бір нәрсеге қатты күйінген сияқты болып көрінемін. *жоқ*
5. Мен компанияның көңіл-күйін сирек өзіме аударамын. *иә*
6. Қандай да бір жағдайларда және әртүрлі адамдармен қарым-қатынаста мен өзімді әртүрлі ұстаймын. *иә*
7. Мен өзімнің қатты сенген нәрсемді ғана тайсалмай жақтай аламын. *иә*
8. Жұмыста және басқа адамдармен қарым-қатынаста жақсы болу үшін мен өзімді солардың күткеніндей ұстауға тырысамын. *иә*
9. Мен өзімнің жақсы көрмейтін адамдармен де достық сипатта бола аламын. *иә*
10. Мен қандай болып көрінсем, әрдайым сондаймын. *иә*

М. Абрамашова .

Өзіңізді бақылай аласыз ба?

Сұрақтарға «иә» немесе «жоқ» деп қана жауап беріңіз.

- ☐ 1. Басқа адамдарға еліктеу маған қиын сияқты. *Иә*
- ☐ 2. Маңайымдағы адамдардың көңілін өзіме аудару үшін, әлде оларды көңілдендіру үшін реті келсе ақымақтық жасар едім. *Жоқ*
- ☒ 3. Мен жаман актер болмас едім. *Иә*
- ☐ 4. Басында солай болмаса да, басқа адамдарға бір нәрсеге қатты күйінген сияқты болып көрінемін. *Жоқ*
- ☒ 5. Мен компанияның көңіл-күйін сирек өзіме аударамын. *Жоқ*
- ☐ 6. Қандай да бір жағдайларда және әртүрлі адамдармен қарым-қатынаста мен өзімді әртүрлі ұстаймын. *Жоқ*
- ☐ 7. Мен өзімнің қатты сенген нәрсемді ғана тайсалмай жақтай аламын. *Иә*
- ☐ 8. Жұмыста және басқа адамдармен қарым-қатынаста жақсы болу үшін мен өзімді солардың күткеніндей ұстауға тырысамын. *Жоқ*
- ☐ 9. Мен өзімнің жақсы көрмейтін адамдармен де достық сипатта бола аламын. *Жоқ*
- ☒ 10. Мен қандай болып көрінсем, әрдайым сондаймын. *Иә*

3

Айтұева Маржан

Өзіңізді бақылай аласыз ба?

Сұрақтарға «иә» немесе «жоқ» деп қана жауап беріңіз.

- 1 1. Басқа адамдарға еліктеу маған қиын сияқты. *жақ*
- 1 2. Манайымдағы адамдардың көңілін өзіме аудару үшін, әлде оларды көңілдендіру үшін реті келсе ақымақтық жасар едім. *иә*
- 1 3. Мен жаман актер болмас едім. *иә*
- 0 4. Басында солай болмаса да, басқа адамдарға бір нәрсеге қатты күйінген сияқты болып көрінемін. *жақ*
- 1 5. Мен компанияның көңіл-күйін сирек өзіме аударамын. *жақ*
6. Қандай да бір жағдайларда және әртүрлі адамдармен қарым-қатынаста
- 1 мен өзімді әртүрлі ұстаймын. *иә*
- 1 7. Мен өзімнің қатты сенген нәрсемді ғана тайсалмай жақтай аламын. *иә*
8. Жұмыста және басқа адамдармен қарым-қатынаста жақсы болу үшін
- 1 мен өзімді солардың күткеніндей ұстауға тырысамын. *иә*
9. Мен өзімнің жақсы көрмейтін адамдармен де достық сипатта бола
- 1 аламын. *иә*
- 0 10. Мен қандай болып көрінсем, әрдайым сондаймын. *жақ*

8 *Есенбаева Мәммәт*

Өзіңізді бақылай аласыз ба?

Сұрақтарға «иә» немесе «жоқ» деп қана жауап беріңіз.

- 1 1. Басқа адамдарға еліктеу маған қиын сияқты. иә
- 0-2. Маңайымдағы адамдардың көңілін өзіме аудару үшін, әлде оларды көңілдендіру үшін реті келсе ақымақтық жасар едім. жоқ
- 1 3. Мен жаман актер болмас едім. иә
- 0 4. Басында солай болмаса да, басқа адамдарға бір нәрсеге қатты күйінген сияқты болып көрінемін. жоқ
- 0 5. Мен компанияның көңіл-күйін сирек өзіме аударамын. жоқ
- 0 6. Қандай да бір жағдайларда және әртүрлі адамдармен қарым-қатынаста мен өзімді әртүрлі ұстаймын. жоқ
- 1 7. Мен өзімнің қатты сенген нәрсемді ғана тайсалмай жақтай аламын. иә
8. Жұмыста және басқа адамдармен қарым-қатынаста жақсы болу үшін
- 0 мен өзімді солардың күткеніндей ұстауға тырысамын. жоқ
9. Мен өзімнің жақсы көрмейтін адамдармен де достық сипатта бола
- 0 аламын. жоқ
- 1 10. Мен қандай болып көрінсем, әрдайым сондаймын. иә

5

Жігітша Роза

Өзіңізді бақылай аласыз ба?

Сұрақтарға «иә» немесе «жоқ» деп қана жауап беріңіз.

- 1 1. Басқа адамдарға еліктеу маған қиын сияқты. *ноқ*
- 0 2. Маңайымдағы адамдардың көңілін өзіме аудару үшін, әлде оларды көңілдендіру үшін реті келсе ақымақтық жасар едім. *ноқ*
- 0 3. Мен жаман актер болмас едім. *ноқ*
4. Басында солай болмаса да, басқа адамдарға бір нәрсеге қатты күйінген
- 1 сияқты болып көрінемін. *ноқ*
- 0 5. Мен компанияның көңіл-күйін сирек өзіме аударамын. *иә*
6. Қандай да бір жағдайларда және әртүрлі адамдармен қарым-қатынаста
- 0 мен өзімді әртүрлі ұстаймын. *ноқ*
- 0 7. Мен өзімнің қатты сенген нәрсемді ғана тайсалмай жақтай аламын. *иә*
8. Жұмыста және басқа адамдармен қарым-қатынаста жақсы болу үшін
- 1 мен өзімді солардың күткеніндей ұстауға тырысамын. *иә*
9. Мен өзімнің жақсы көрмейтін адамдармен де достық сипатта бола
- 0 аламын. *ноқ*
- 1 10. Мен қандай болып көрінсем, әрдайым сондаймын. *иә*

4

Бағдарламашы

Өзіңізді бақылай аласыз ба?

Сұрақтарға «иә» немесе «жоқ» деп қана жауап беріңіз.

- 0 1. Басқа адамдарға еліктеу маған қиын сияқты. иә
- 0 2. Манайымдағы адамдардың көңілін өзіме аудару үшін, әлде оларды көңілдендіру үшін реті келсе ақымақтық жасар едім. жоқ
- 1 3. Мен жаман актер болмас едім. иә
- 0 4. Басында солай болмаса да, басқа адамдарға бір нәрсеге қатты күйінген сияқты болып көрінемін. жоқ
- 0 5. Мен компанияның көңіл-күйін сирек өзіме аударамын. иә
- 1 6. Қандай да бір жағдайларда және әртүрлі адамдармен қарым-қатынаста мен өзімді әртүрлі ұстаймын. иә
- 1 7. Мен өзімнің қатты сенген нәрсемді ғана тайсалмай жақтай аламын. иә
- 0 8. Жұмыста және басқа адамдармен қарым-қатынаста жақсы болу үшін мен өзімді солардың күткеніндей ұстауға тырысамын. жоқ
- 0 9. Мен өзімнің жақсы көрмейтін адамдармен де достық сипатта бола аламын. иә
- 1 10. Мен қандай болып көрінсем, әрдайым сондаймын. иә

5 / Синамова Р

Өзіңізді бақылай аласыз ба?

Сұрақтарға «иә» немесе «жоқ» деп қана жауап беріңіз.

- ☐ 1. Басқа адамдарға еліктеу маған қиын сияқты. *иә*
- ☐ 2. Маңайымдағы адамдардың көңілін өзіме аудару үшін, әлде оларды көңілдендіру үшін реті келсе ақымақтық жасар едім. *жоқ*
- ☒ 3. Мен жаман актер болмас едім. *иә*
- ☒ 4. Басында солай болмаса да, басқа адамдарға бір нәрсеге қатты күйінген сияқты болып көрінемін. *иә*
- ☐ 5. Мен компанияның көңіл-күйін сирек өзіме аударамын. *иә*
- ☐ 6. Қандай да бір жағдайларда және әртүрлі адамдармен қарым-қатынаста мен өзімді әртүрлі ұстаймын. *жоқ*
- ☐ 7. Мен өзімнің қатты сенген нәрсемді ғана тайсалмай жақтай аламын. *иә*
- ☒ 8. Жұмыста және басқа адамдармен қарым-қатынаста жақсы болу үшін мен өзімді солардың күткеніндей ұстауға тырысамын. *иә*
- ☒ 9. Мен өзімнің жақсы көрмейтін адамдармен де достық сипатта бола аламын. *иә*
- ☒ 10. Мен қандай болып көрінсем, әрдайым сондаймын. *иә*

Б/
Сртинбеков Ф.

Өзіңізді бақылай аласыз ба?

Сұрақтарға «иә» немесе «жоқ» деп қана жауап беріңіз.

- ☐ 1. Басқа адамдарға еліктеу маған қиын сияқты. *иә*
- ☐ 2. Маңайымдағы адамдардың көңілін өзіме аудару үшін, әлде оларды көңілдендіру үшін реті келсе ақымақтық жасар едім. *жоқ*
- ☒ 3. Мен жаман актер болмас едім. *иә*
- ☐ 4. Басында солай болмаса да, басқа адамдарға бір нәрсеге қатты күйінген сияқты болып көрінемін. *жоқ*
- ☒ 5. Мен компанияның көңіл-күйін сирек өзіме аударамын. *жоқ*
- ☐ 6. Қандай да бір жағдайларда және әртүрлі адамдармен қарым-қатынаста мен өзімді әртүрлі ұстаймын. *жоқ*
- ☐ 7. Мен өзімнің қатты сенген нәрсемді ғана тайсалмай жақтай аламын. *иә*
- ☐ 8. Жұмыста және басқа адамдармен қарым-қатынаста жақсы болу үшін мен өзімді солардың күткеніндей ұстауға тырысамын. *жоқ*
- ☒ 9. Мен өзімнің жақсы көрмейтін адамдармен де достық сипатта бола аламын. *иә*
- ☒ 10. Мен қандай болып көрінсем, әрдайым сондаймын. *иә*

Өзіңізді бақылай аласыз ба?

Сұрақтарға «иә» немесе «жоқ» деп қана жауап беріңіз.

- ☐ 1. Басқа адамдарға еліктеу маған қиын сияқты. *иә*
- ☒ 2. Маңайымдағы адамдардың көңілін өзіме аудару үшін, әлде оларды көңілдендіру үшін реті келсе ақымақтық жасар едім. *иә*
- ☒ 3. Мен жаман актер болмас едім. *иә*
- ☐ 4. Басында солай болмаса да, басқа адамдарға бір нәрсеге қатты күйінген ☒ сияқты болып көрінемін. *иә*
- ☐ 5. Мен компанияның көңіл-күйін сирек өзіме аударамын. *иә*
- ☐ 6. Қандай да бір жағдайларда және әртүрлі адамдармен қарым-қатынаста ☐ мен өзімді әртүрлі ұстаймын. *иә*
- ☐ 7. Мен өзімнің қатты сенген нәрсемді ғана тайсалмай жақтай аламын. *иә*
- ☒ 8. Жұмыста және басқа адамдармен қарым-қатынаста жақсы болу үшін мен өзімді солардың күткеніндей ұстауға тырысамын. *иә*
- ☒ 9. Мен өзімнің жақсы көрмейтін адамдармен де достық сипатта бола аламын. *иә*
- ☒ 10. Мен қандай болып көрінсем, әрдайым сондаймын. *иә*

Абдраманова Мерцерт

6 /

Өзіңізді бақылай білесіз бе? (кілті) 22-23 оқу жылы

1, 5, 7 сандары «жоқ» болса 1 балл, «иә» болса 0 балл, қалғандары «иә» болса 1 балл, «жоқ» болса 0 балл.

3 балл: коммуникативті бақылауы төмен, және жағдайға байланысты өзгерткіңіз келмейді. Кейбіреулер сіздің мінезіңіз қарым-қатынаста қолайсыз деп есептейді.

4-6 балл: коммуникативті бақылауы орташа. Ақкөңіл, өз сезімін ұстай біледі. Маңайындағы адамдармен көбірек санасады.

7-10 балл: коммуникативті бақылауы жоғары. Сіз жеңіл араласып кете аласыз. Жағдайлардың өзгеруіне байланысты икемділік көрсетесіз. Маңайыңыздағыларға қандай әсер қалдырғаныңызды көре аласыз.

Қорытынды

Берілген сұрақтарға 8 педагог жауап берді. Жауап нәтижесі бойынша
6 педагог 4-6 балл аралығында ұпай алды нәтижесінде $6:10,100=60\%$
1 педагог 3 балл алды нәтижесінде $1:10,100=10\%$
қалған 1 педагог $1:10,100=10\%$

Тест нәтижесі бойынша: Жоғары: 60%
Орташа: 10%
Төмен: 10%

Өзіңізді бақылай білесіз бе?

Қорытынды

№	Ұпай	Сәйкес келген педагог саны	Пайыз көрсеткіші
1	3	1	10 %
2	4-6	6	60 %
3	7-10	1	10 %
	Барлығы	8	100%