

БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

СУБЪЕКТИВТІ ӘЛ-АУҚАТ ШКАЛАСЫ

ЖАРИЯЛАНДЫ
23.11.2022СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/126696/

Субъективті әл-ауқат шкаласы (SB шкаласы) 1988 жылы француз психологтары Perrudet-Badoux, Mendelsohn және Chiche жасаған. Оны құруға стресс психологиясы саласындағы зерттеулердің кеңеюі және оның жеке адамның денсаулығына әсері себеп болды. Созылмалы аурулардың тұлғаның эмоционалды жағдайына әсерін зерттей отырып, әдістеме авторлары адамның өзінің эмоционалды күйін бағалауын көрсететін шағын скринингтік құралға ие болу қажеттілігіне тап болды. Нәтижесінде субъективті әл-ауқаттың эмоционалды компонентін өлшейтін шкала жасалды.

Бұл әдістеменің артықшылығы оның қысқалығы және алынған ақпараттың скринингтік сипаты болып табылады, бұл субъектінің жеке басын одан әрі зерттеу бағыттарын анықтауға мүмкіндік береді.

Мақсаты: Субъективті әл-ауқат шкаласы субъективті әл-ауқаттың (SB) немесе эмоционалды жайлылықтың (ЭЖ) эмоционалды компонентін өлшеуге арналған скринингтік психодиагностикалық құрал болып табылады. **Субъективті әл-ауқаттың анықтамасы үш критерийді қамтиды.**

1. Әл-ауқат ізгі, «дұрыс» өмір сияқты сыртқы критерийлер бойынша анықталады. Мұндай анықтамалар нормативтік деп аталды. Оларға сәйкес, егер адам белгілі бір әлеуметтік қалаулы қасиеттерге ие болса, әл-ауқатты сезінеді; әл-ауқаттың критерийі-белгілі бір мәдениетте қабылданған құндылықтар жүйесі.
2. Субъективті әл-ауқаттың анықтамасы өмірге қанағаттану ұғымына дейін азаяды және жақсы өмір дегенге қатысты респонденттің стандарттарымен байланысты.
3. Субъективті әл-ауқат ұғымы жағымды эмоциялардың жағымсыз эмоциялардан артықшылығы ретінде бақытты күнделікті түсінумен тығыз байланысты. Бұл анықтама адамның өмірінде объективті түрде басым болатын немесе соңғысы субъективті түрде оларға бейім болатын жағымды эмоционалды тәжірибелерді көрсетеді.

Нұсқаулық:

Төмендегі мәлімдемелермен қандай дәрежеде келісетініңізді немесе келіспейтіндігіңізді көрсетіңіз, ол үшін келесі шкаланы қолданыңыз.

- Толықтай келісемін
- Келісемін
- Жартылай келісемін
- Жауап беруге қиналамын
- Жартылай келіспеймін
- Келіспеймін
- Толықтай келіспеймін

№ п/п		Толықтай Келісемін	Келісемін	Жартылай келісемін	Жауап беруге қиналамын	Жартылай келіспеймін	Келіспеймін	Толықтай келіспеймін
1.	Соңғы уақытта мен жақсы көңіл-күіде болдым.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Менің жұмысым маған қысым жасайды	1	2	3	4	5	6	7
3.	Егер менде мәселелер болса, мен біреуге жүгіне аламын.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Соңғы уақытта мен жақсы ұйықтаймын.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Мен күнделікті жұмыс барысында сирек жалығамын.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Мен өзімді жиі жалғыз сезінемін.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Мен өзімді сау және сергек сезінемін.	1	2	3	4	5	6	7

8.	Отбасыммен немесе достарыммен бірге болу маған үлкен қуаныш сыйлайды	1	2	3	4	5	6	7
9.	Кейде Мен белгісіз себептермен мазасыздана бастаймын	1	2	3	4	5	6	7
10.	Маған таңертең тұру және жұмыс істеу қиын.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Мен болашаққа оптимизммен қараймын.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Мен басқалардан бірнәрсе туралы аз сұрайтын едім.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Маған күнделікті іс - әрекетім ұнайды	1	2	3	4	5	6	7
14.	Соңғы уақытта мен кішігірім кедергілер мен сәтсіздіктерге тым көп мән беремін.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Соңғы уақытта мен өзімді керемет қалыпта сезінемін.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Мен оңаша қалуға қажеттілігін көбірек сезінемін.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Соңғы уақытта Мен өте жаңғалақ болдым.	1	2	3	4	5	6	7

Интерпретация:

Шкала 17 тармақтан тұрады, олардың мазмұны эмоционалды күйге, әлеуметтік мінез-құлыққа және кейбір физикалық белгілерге байланысты. Мазмұнға сәйкес тармақтар алты кластерге бөлінеді:

1. Шиеленіс және сезімталдық (2-тармақтар. 12, 16)

2. Депрессия, ұйқышылдық, мазасыздық және сол сияқтылар сияқты негізгі психиатриялық белгілермен бірге жүретін белгілер (4, 9,14,17-тармақтар)

3. Көңіл-күйдің өзгеруі (тармақтар: 1,11)

4. Әлеуметтік ортаның маңыздылығы (3, 6, 8-тармақтар)

5. Денсаулықты, өзін-өзі бағалау (7,15 тармақтар)

6. Күнделікті қызметке қанағаттану дәрежесі (5,10. 13-тармақтар)

Қабырға шкаласы бойынша стандартты баллға аударылған тест бойынша орташа балл (орташа – 5,5, стандартты ауытқу – 2) тест нәтижелерін түсіндіруге негіз болады.

«Шики» ұпайларды стандартты бағалауға аудару кестесі

«Шики» балл	Қабырғалар	«Шики» балл	Қабырғалар	«Шики» балл	Қабырғалар
25	1	52	4	77	7
26	1	53	4	78	8
27	1	54	4	79	8
28	1	55	4	80	8
29	1	56	5	81	8
30	1	57	5	82	8
31	1	58	5	83	8
32	1	59	5	84	8
33	1	60	5	85	8
34	2	61	5	86	9
35	2	62	5	87	9
36	2	63	6	88	9
37	2	64	6	89	9
38	2	65	6	90	9
39	2	66	6	91	9
40	2	67	6	92	9
41	3	68	6	93	10
44	3	69	6	94	10
45	3	70	6	95	10
46	3	71	7	96	10
47	3	72	7	97	10

48	3	73	7	98	10
49	4	74	7	99	10
50	4	75	7	100	10
51	4	76	7		

Субъективті әл-ауқат шкаласы субъективті әл-ауқаттың (SB) немесе эмоционалды жайлылықтың (EC) эмоционалды компонентін өлшеуге арналған скринингтік психодиагностикалық құрал болып табылады. Субъективті әл-ауқаттың анықтамасы үш критерийді қамтиды.

Әл-ауқат ізгі, «дұрыс» өмір сияқты сыртқы критерийлер бойынша анықталады. Мұндай анықтамалар нормативтік деп аталды. Оларға сәйкес, егер адам белгілі бір әлеуметтік қалаулы қасиеттерге ие болса, әл-ауқатты сезінеді; әл-ауқаттың критерийі-белгілі бір мәдениетте қабылданған құндылықтар жүйесі.

Субъективті әл-ауқаттың анықтамасы өмірге қанағаттану ұғымына дейін азаяды және жақсы өмір дегенге қатысты респонденттің стандарттарымен байланысты.

Сембай А. А.

Болтаева А.М.

Әл-Фараби ат. ҚазҰУ

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.