

БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

МАЗАСЫЗДАНУ ШКАЛАСЫ (Ц.Д.Спилбергер-Ю.Л.Ханин)ЖАРИЯЛАНДЫ
26.11.2022СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/126980/>

Мазасыздануды тұлғалық және ситуациялық күй ретінде жіктеп зерттеудегі Ч.С.Спилбергердің әдістемесін бейімдеген Ю.Л.Ханин болды. Әдістеме мазасыздану деңгейіне байланысты психологиялық, медициналық көмек көрсету мақсатында оның тереңдігін ескере отырып, мазасыздану жағдайларын анықтауға арналған. Жеке тұлғаның сенімсіздік, ұсыныс, шешім қабылдау мен әрекет етудегі тәуелсіздік сияқты сипаттамалық ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік береді.

Жеке адамның қасиеті ретінде мазасызданудың деңгейін анықтау өте маңызды, өйткені бұл қасиет көбінесе субъектінің мінез-құлқын анықтайды. Мазасызданудың белгілі бір деңгейі — белсенді белсенді тұлғаның табиғи және міндетті ерекшелігі болып табылады. Әр адамның өзінің оңтайлы немесе қалаған мазасыздану деңгейі бар — бұл пайдалы мазасыздану деп аталады. Осыған байланысты адамның өз жағдайын бағалауы ол үшін өзін-өзі бақылау мен өзін-өзі тәрбиелеудің маңызды құрамдас бөлігі болып табылады.

Тұлғалықмазасыздану дегеніміз — көптеген жағдайларды қауіпті деп қабылдауға, мұндай жағдайларға алаңдаушылық күйімен жауап беруге тұрақты бейімділікті сипаттайды.Ситуациялықмазасыздану- адамның ширығушылық,абыржушылық,қамкөңілділік,күйгелектік,т.б сияқты эмоциялық жағдайларында туындайды.Ю.Л.Ханин бойынша ситуациялықмазасыздануадамда әртүрлі әлеуметтік-психологиялық күйзеліске(стресс) қарсы реакция ретінде пайда болады.

Бұл әдістеме бойынша тұлға өз алаңдаушылығының дәрежесін анықтай алады.Өте жоғары ситуациялықмазасыздану — зейіннің бұзылуына, кейде нәзік үйлестірудің бұзылуына әкеледі.Өте жоғары тұлғалық мазасыздану — невротикалық қақтығыстың болуымен, эмоционалды және невротикалық бұзылулармен және психосоматикалық аурулармен тікелей байланысты.

Ситуациялықмазасыздану шкаласы (СМ) белгілі бір қиын жағдайда жеке тұлғаның жай-күйінің ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік беретін сауалнаманы

қолдана отырып жүзеге асырылады.

Нұсқаулық: Берілген тұжырымдарды мұқият оқып шығып, қазіргі сәттегі өз жағдайыңызға байланысты сәйкес келетін жауапты көрсетіңіз:

№	Тұжырымдар	Жоқ, ол тіптен олай емес	Мүмкін, солай	Дұрыс	Әбден дұрыс
1	Мен байсалдымын	1	2	3	4
2	Маған ештеңе қауіп төндірмейді	1	2	3	4
3	Мен шиеленістім	1	2	3	4
4	Мен іштей өкінемін	1	2	3	4
5	Мен өзімді еркін сезінемін	1	2	3	4
6	Мен абыржулымын	1	2	3	4
7	Мүмкін болатын сәтсіздіктер мені толғандырады	1	2	3	4
8	Мен өзімді сергек сезінемін	1	2	3	4
9	Мен өзіме риза емеспін	1	2	3	4
10	Мен ішкі қанағаттану сезімін сезінемін	1	2	3	4
11	Мен өзіме сенімдімін	1	2	3	4
12	Мен қобалжулымын	1	2	3	4
13	Мен қатты күйгелектенудемін	1	2	3	4
14	Мен ашулымын	1	2	3	4
15	Мен қаттылықты, шиеленісті сезінбеймін	1	2	3	4
16	Мен разымын	1	2	3	4
17	Мен алаңдаймын	1	2	3	4
18	Мен тым толқып тұрмын және өзімді біртүрлі сезінудемін	1	2	3	4
19	Мен қуаныштымын	1	2	3	4
20	Маған жағымды	1	2	3	4

Тұлғалықмазасыздану шкаласы (ТМ)

Нұсқаулық: Берілген тұжырымдарды мұқият оқып шығып, қалыпты жағдайда сіз өзіңізді қалай сезінетіндігіңізді кестедегі жауаптар арқылы белгілеңіз.

№	Тұжырымдар	Жоқ олай емес	Мүмкін, солай	Дұрыс	Әбден дұрыс
21	Мен ішкі рахатты сезінемін	1	2	3	4
22	Мен тез шаршаймын	1	2	3	4
23	Мен оңай жылай аламын	1	2	3	4
24	Мен басқалар сияқты бақытты болғым келеді	1	2	3	4

25	Мен тез шешім қабылдай алмағаным үшін жиі ұтыламын	1	2	3	4
26	Әдетте мен өзімді сергек сезінемін	1	2	3	4
27	Мен сабырлы, салқынқанды және жинақтымын	1	2	3	4
28	Күтілетін қиындықтар әдетте мені қатты алаңдатады	1	2	3	4
29	Мен ұсақ-түйек нәрселер туралы тым көп уайымдаймын	1	2	3	4
30	Мен өте бақыттымын	1	2	3	4
31	Мен бәрін жүрегіме тым жақын қабылдаймын	1	2	3	4
32	Маған сенімділік жетіспейді	1	2	3	4
33	Мен әдетте өзімді қауіпсіз сезінемін	1	2	3	4
34	Мен сыни жағдайлардан аулақ болуға тырысамын	1	2	3	4
35	Мен кейде сары уайымға салынмаын	1	2	3	4
36	Мен ризамын	1	2	3	4
37	Барлық ұсақ түйектер мені алаңдатады және уайымдатады	1	2	3	4
38	Мен өзімнің көңілсіздігімді қатты сезінемін, содан кейін олар туралы ұзақ уақыт ұмыта алмаймын	1	2	3	4
39	Мен байсалды, салмақты, өзін-өзі ұстай білетін адаммын	1	2	3	4
40	Мен өз істерім мен жұмыстарым туралы ойласам, қатты мазасызданамын	1	2	3	4

Сауалнама кілті

СМ және ТМ көрсеткіштері формулалар бойынша есептеледі:

СМ = Σ 1- Σ 2 + 35, мұндағы

- Σ 1-шкала нүктелері бойынша бланктегі сызылған сандардың қосындысы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;
- Σ 2-тармақтар бойынша сызылған қалған сандардың қосындысы 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

ТМ = Σ 1- Σ 2 + 35, мұндағы

- Σ 1-шкала нүктелері бойынша бланктегі сызылған сандардың қосындысы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;
- Σ 2-тармақтар бойынша сызылған қалған сандардың қосындысы 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Нәтижені бағалау:

30-баллға дейін — төмен мазасыздану;

31-45 — орташа мазасыздану;

46 немесе одан да көп — жоғары мазасыздану.

Орташа мазасыздану деңгейінен айтарлықтай ауытқулар ерекше назар аударуды қажет етеді, *жоғары мазасыздану* адамның құзыреттілігін бағалау жағдайында мазасыздану жағдайының пайда болу тенденциясын білдіреді. Бұл жағдайда жағдай мен міндеттердің субъективтілігін маңыздылығын төмендетіп, іс-әрекетті түсінуге және табысқа деген сенімділік сезімін қалыптастыруға баса назар аудару керек.

Төмен мазасыздану, керісінше, жауапкершілік сезімін арттыруды және іс-әрекеттің себептеріне назар аударуды талап етеді. Бірақ кейде адамның жоғары мазасыздануды белсенді түрде вытыстыруының өте төмен мазасыздығы өзін «жақсы жарықта» көрсетуді мақсат етеді.

Шкаланы өзін-өзі реттеу мақсатында, басшылық мақсатында жәнepsихокоррекциялық қызмет мақсатында сәтті қолдануға болады.

4 курс студенті: Нұрман Д.Е.

Оқытушы: Болтаева А.М.

Әл — Фараби атындағы ҚазҰУ

Оқушыларға арналған мақала жариялау мүмкіндігі

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

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