

А.А. Медетбекова^{1*}, А.С. Нурадинов¹, С.Е. Илиева²,
Б.Д. Жигитбекова³, С.Е. Абдугалина⁴

¹Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Қазақстан, Астана қ.

²Климент Охридский атындағы София университеті, Болгария, София қ.

³Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Қазақстан, Алматы қ.

⁴Esil University, Қазақстан, Астана қ.

*e-mail: anarhappy@mail.ru

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӨМІР САПАСЫН СУБЪЕКТИВТІ ЗЕРТТЕУ ЖОЛДАРЫ

Мақалада жас әйелдердің психологиялық өмір сапасын субъективті зерттеуде, бақыт және қанағаттану сезімдерін бағалау мәселесі қарастырылады. Жас әйелдердің өзін қабылдау, бағалау, құндылық бағдарларына және психологиялық саулығы мен қанағаттану және бақыт сезімдерін зерттеумен позитивті психология жаңа бағыт айналыса бастады, бұл бағыт өмір сапасына ғылыми және практикалық өзектілігін зертеуге қызығушылық тудырды.

Зерттеудің негізгі мақсаты – жас әйелдердің өмірге қанағаттану және бақыт көрсеткіштерін анықтау. Зерттеудің практикалық маңыздылығы – жүргізілген жұмыстың нәтижесінде алынған деректер жас әйелдердің жайлы, үйлесімді өмір сүруге үлкен перспективалық мүмкіндіктер ашатын психикалық көңіл-күйдің оң және өнімді деңгейін сақтауға, өзін-өзі бағалау, қабылдау дағдыларын жетілдіруге өмір сапасын жақсартуға септігін тигізеді.

Зерттеу барысында келесі әдістер таңдалды: Э. Диннердің әріптестері құрастырған „өмірге қанағаттану” сауалнамасы және М. Аргайлдың әріптестері құрастырған Оксфордтың „бақыты” (Oxford Happiness Inventory, OHI). Қанағаттану және бақыт сезімдерінің нәтижелерінің дұрыстығын тексеру үшін сұрақтар тармақтарының әрқайсысының талдау жүргізілді (барлығы 5 тармақ), сауалнаманың ішкі дәйектілігі психометриялық талаптарға сәйкес келеді. Зерттеу көрсеткендей, жас әйелдердің қанағат пен бақыт сезіміне білімі, жасы, отбасылық жағдайы әсер ететіндігін көрсетті. Сауалнамаларды адамның өмір сапасын бағалауда зерттеу үшін психометриялық негізделген диагностикалық құрал ретінде пайдалануға болады.

Түйін сөздер: өмір сапасы, субъективті және объективті индикаторлар, жас әйелдер, бақыт, қанағаттану сезімі.

A.A. Medetbekova^{1*}, A.S. Nuradinov¹, S.E. Ilieva²,
B.D. Zhigitbekova³, S.E. Abdugalina⁴

¹L.N. Gumilyov Eurasian National University, Kazakhstan, Astana

²Kliment Ohridski Sofia University, Bulgaria, Sofia

³Abai Kazakh National Pedagogical University, Kazakhstan, Almaty

⁴Esil University, Kazakhstan, Astana

*e-mail: anarhappy@mail.ru

Ways of subjective study of psychological quality of life

The article deals with the problem of assessing feelings of happiness and satisfaction in the subjective study of the psychological quality of life of young women, which is actively engaged in a new direction of positive psychology. The political processes taking place in the world, the dynamic development of society and competitive conditions encourage a person to a comfortable, harmonious life and maintain a positive and productive level of mental mood.

The main purpose of the study is to determine the indicators of life satisfaction and happiness of young women. The practical significance of the study lies in the fact that the data obtained as a result of the work carried out contribute to maintaining a productive level of mental mood, increasing the self-esteem of young women, which opens up great promising opportunities for a harmonious life for them.

In order to determine the indicators of satisfaction and happiness of young women, the following methods were chosen: the questionnaire “life satisfaction”, compiled by E. Dinner’s colleagues, and the Oxford “happiness Inventory” (Oxford Happiness Inventory, OHI), compiled by M. Argyle’s colleagues. To verify the reliability of the results of feelings of satisfaction and happiness, an analysis of the reliability of each of the points of the questions was carried out (a total of 5 points), the internal sequence of the

questionnaire meets the psychometric requirements. Questionnaires can be used as a psychometrically based diagnostic tool to study the assessment of a person's quality of life.

The study showed that the feeling of satisfaction and happiness in young women is influenced by education, age, marital status.

Key words: quality of life, subjective and objective indicators, young women, happiness, satisfaction, questionnaires.

А.А. Медетбекова^{1*}, А.С. Нурадинов¹, С.Е. Илиева²,
Б.Д. Жигитбекова³, С.Е. Абдугалина⁴

¹Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Казахстан, г. Астана

²Софийский университет им. Климент Охридский, Болгария, г. София

³Казахский Национальный Педагогический Университет им. Абая, Казахстан, г. Алматы

⁴Esil University, Казахстан, г. Астана

*e-mail: anarhappy@mail.ru

Пути субъективного изучения психологического качества жизни

В статье рассматривается проблема оценки чувства счастья и удовлетворенности в субъективном исследовании психологического качества жизни молодых женщин, чем активно занимается новое направление позитивной психологии. Происходящие в мире политические процессы, динамичное развитие общества и конкурентные условия побуждают человека к комфортной, гармоничной жизни и поддержанию позитивного и продуктивного уровня психического настроения.

Основная цель данной статьи – определить показатели удовлетворенности жизнью и ощущением счастья молодых женщин. Ее практическая значимость заключается в том, что полученные в результате проведенного исследования данные способствуют сохранению продуктивного уровня психического настроения, повышению самооценки молодых женщин, что открывает им большие перспективные возможности для гармоничной жизни.

С целью определения показателей удовлетворенности и счастья молодых женщин были выбраны следующие методы: анкета «Удовлетворенность жизнью», составленные Э. Диннером и др. и Оксфордская методика «Счастье» (Oxford Happiness Inventory, OHI), составленная М. Аргайлом и др. Внутренняя последовательность анкетирования, проведенного по указанным методикам соответствовала психометрическим требованиям. Для проверки достоверности результатов ощущений удовлетворенности и счастья был проведен анализ достоверности каждого из пунктов вопросов (всего 5 пунктов). Проведенное исследование показало, что на чувство удовлетворения и счастья у молодых женщин влияют образование, возраст, семейное положение. Следовательно, данные Опросники можно использовать как психометрически обоснованный диагностический инструмент для исследования оценки качества жизни человека.

Ключевые слова: качество жизни, субъективные и объективные индикаторы, молодые женщины, счастье, удовлетворение, опросники.

Кіріспе

Қазіргі қоғамның қарқынды дамуы мен тұрақсыздығы адамнан икемділік пен жаңашылдық және бейімделу қабілетін талап етеді. Бүгінгі таңда азаматтық қоғамды дамыту, гендерлік теңдікті қорғау сөзсіз ерлер мен әйелдердің рөлдерінің өзгеруіне әкеліп соқты, бұл әйелдерге үлкен перспективалы мүмкіндіктерге жол ашты. Бұл әлеуметтік өзгерістер әйелдердің өзін қабылдау, құндылық бағдарларына және психологиялық өмір сапасы мен қанағаттану және бақыт сезімдерін зерттеумен позитивті психология жаңа бағыт айналыса бастады. Позитивті психологияда өмір сапасы, тұлғаның ерекшеліктерімен анықталатын ішкі тұлғалық үйлесімділік

және болашақты позитивті қабылдау, позитивті ойлау мен көңіл-күй ретінде бақытқа жетудің өнімді жолдарын ынталандыратын оптимизмнің рөлі арқылы түсіндіріледі.

XXI ғасыр жаңа өзгерісті белгіледі – қоғамдық санада әйелдің рөлі мен орны, оның тәуелсіздігі мен таңдауын қабылдау яғни, әйелдер өз өмірлерін басқарады, жоспарлайды, білім алады, жұмыс жасайды, өмірлік жолдасын таңдайды, өмір жолында туындаған мәселелерді шеше алады. Қазіргі заманның әйелдері өздерінің қабілеттері мен құзыреттерін дамыта отырып, қызметте жоғары дәрежелерге, қаржылық тәуелсіздікке қол жеткізе отырып, отбасылық ошақтан тыс өзін-өзі жүзеге асыруда. Қазіргі уақытта тұлғаның өнімді жұмыс жасауы, ішкі

тепе-теңдігін сақтау үшін өмір сапасының рөлі ерекше маңызға ие. XX ғасырдың екінші жартысында басталған психологиялық өмір сапасын зерттеуге деген қызығушылықтың артуы психологиялық саулықтың өлшемдерін анықтау және дамытуға серпін берді, осы құбылысты зерттеуге бірқатар бағыттардың пайда болуына әкелді (Гавриченко, 2023).

Жас әйелдердің өмір сапасына – психологиялық және физиологиялық саулығы, көңіл-күйі, өзіне деген қарым-қатынасы, қоршаған ортамен қарым-қатынасы, өзін сыйлау бағалау сезімдері, сауаттылығы, өмірлік қауіпсіздік үлкен маңызға ие. Сондықтан да бұл мақаланың мақсаты – жас әйелдердің психологиялық өмір сапасын айқындайтын өмірге қанағаттану және бақыт сезіміне әсер ететін жасы, білімі, отбасылық жағдайлар арасындағы айырмашылықты зерттеп, анықтау. Осы мақсатқа жету үшін мынандай міндеттерді шешу қажет: а) зерттеу мәселесі бойынша, объективті және субъективті индикаторларды талдау, теориялық және ғылыми практикалық әдебиеттерді зерделеу; б) осы тақырыпқа сай әдістеме таңдап алу және эксперименттік мазмұндық сипаттама беру.

Өмір сапасы ұғымы саясаттануда, экономикада, медицинада, әлеуметтану және психология ғылымдары үшін маңызды және пәнаралық сипатқа ие. Соңғы жылдары байқауға болады, өмір сапасын зерттеу мәселелері халықаралық конгресттерде және ғылыми басылымдарда және әлеуметтанушылар мен психологтар өз зерттеулерін ұсынып келеді. Сонымен қатар, өмір сапасын зерттеуде, денсаулыққа байланысты жеке бағыты қарқынды дамып келеді, мұнда көбінесе клиникалық (медициналық) шоғырланған жолдарын арттырудың мақсаты – тұлғаның денсаулығын сақтау, қалпына келтіру, алдын-алу болып табылады. Әдебиеттерге жасаған талдаудан өмір сапасы тұлғаның өзін, өз өмірін қабылдаумен байланысты екені белгілі болды. Өмір сапасы адамның материалдық жағдайына немесе әлеуметтік ортадағы орнына байланысты ғана өте тар мағынада түсіндіріледі. Тұлғаның функционалдық статусы деп, оны әлеуметтік рөлдерінің сапалық өзгеруіне ғана қатысты анықтайды. Кейде өмір сапасы жеке адамның немесе адамдар тобының өз тіршілігіне қанағаттану деңгейі арқылы түсіндіріледі. Мұнда өмір сапасының құрылымы физикалық және психологиялық негіздегі екі компонентті жүйе ретінде қарастырылады. Физикалық жағынан алғанда өмір сапасын денсаулық, тамақтану (өмір салты), қауіпсіздік, аурулардан қорғану, еркіндік құрайды. Өмір са-

пасының психологиялық аспектісіне субъективті болып табылатын жағымды және жағымсыз эмоциялық жағдайлар кіреді. Сонымен қатар адам физикалық жағынан неғұрлым жоғары деңгейге жетсе, халықтың өмір сүру сапасы соғұрлым жоғары болады деген пікір айтылады. Бұл позицияның ғылым мен өмірдегі мәнін жоққа шығармаймыз. Дегенмен, адамның ішкі жан-дүниесі, психикалық және психологиялық ерекшеліктері есепке алынбаса, онда өмір сапасының физикалық деңгейдегі жоғарылығы қоғам деңгейінде күрделі мәселелер тудыруы мүмкін деп санаймыз. Әлеуметтік-психологиялық идеялар тұлғаның психологиялық саулығын дамыту арқылы өмір сапасын зерттеуге алып келді (Diener, 2003).

Жас әйелдердің субъективті өмір сапасы қоғамда бар еңбекпен қамтамасыз ету әлеуеті, өмір сүру қауіпсіздігінің көрсеткіші ретінде сипатталады. Өмір сапасының концепцияларын жасаушылардың бірі М. Селигман 2006 жылы оны анықтауда бес модельді қолданады. Олар: 1) жағымды эмоция; 2) қызығушылық; 3) жағымды қатынастар; 4) өмір мағынасының болуы; 5) жетістіктер. Қазіргі кезде бұл «позитивист М. Селигманның PERMA моделі» деп аталады. Бұл модельге сәйкес автор «жоғарылау» сөзін қолданады. Олай болса өмірдің өзі үшін барлық салаларында бұрынғы деңгейінен биіктеу, жетістікке жету, табысқа жету мүмкіндіктері мен жағдайын тұлғаның бағалауы анықтайды. Осылайша, өмір сапасын түсінуге «жағымды эмоциялар», «мағына», «белсенділік», «адамдармен тиімді қарым-қатынас», «жетістіктер» ұғымдарын қосады. Шетел ғалымдары: М. Argyle, E. Diener, R. Emmons, C. Ryff өмірдің субъективті сапасы – психологиялық саулық, бақыт, қанағаттану сезімі адам өмірінің жағымды қырларын көрсететін психологиялық құбылыстар позитивті психология бағытында дамуға үлкен үлес қосты (Seligman, 2006).

Д.А. Леонтьевтың пікірінше, субъективті өмір сапасы – «сәтімен жақсылыққа ұмтылуды» анықтайтын үш аспектілі өлшеммен көрсетеді: 1) позитивті эмоциялар, бақыт және қанағат сезімін алу; 2) жеткен жетістіктерін барынша қадағалау; адам өмірінің жеке және кең оқиғалар мен іс-әрекеттерін анықтайтын құндылықтар мен өмірлік мағынаға байланысты. Сонымен қатар, субъективті өмір сапасына әсер етуші факторларына: қабілет, мотивация, жеке ресурстар жатады. Мотивацияның мазмұнына – нақты құндылықтар мен қажеттіліктерді іс-жүзіне асыруға бағытталған белгілі бір іс-әрекеттің нәти-

желігін белгілейді, оның жетістігіне сәйкес қарқындылық заңына байланысты. Мотивация және өмірге қанағаттану сезімі, бақыт бір-бірімен байланыстылығын эмпирикалық зерттеулерді, шетелдік жұмыстардан көруге болады (Галажинский, 2019).

Қазіргі заманғы зерттеулерде өмір сапасының индикаторларын объективті және субъективті болып екіге бөледі. Объективті индикаторларға: әлеуметтік орташа жалақы, зауыттарда жыл бойы сатылатын автомобильдер саны, ғылыми зерттеу орталықтары мен фабрикаларда техникалық станок жұмыстарымен шұғылданып отырған адамдар саны және т.б. өмір сапасының белгілі бір статистикалық көрсеткіштерін білдіреді. Біз өлшеу кезінде субъективті бағалауды қажет етпейтін көрсеткіштер туралы айтып отырмыз. Субъективті индикаторларға: сезімдер, сенім, көзқарас, пікір сонымен қатар, әлеуметтік субъективті бағалауға негізделген (денсаулық, жұмыстан қанағат алу, ғылым, технологиялар және т.б.). Осы субъективті индикаторлар өмір сапасының бақыт, өмірге қанағаттану, психологиялық саулық ұғымдарымен тығыз байланысты. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының сарапшылары денсаулықты анықтайтын негізгі өлшемі ретінде «өмір сапасы» ұғымын қолданды. Осыған байланысты денсаулықты аурудың немесе физикалық кемшіліктердің болмауымен ғана емес, сонымен қатар, физикалық, психикалық және әлеуметтік тұрғыдан адамның өмір сапасын сезіне алу ретінде сипатталады. Онда отыз үш әлеуметтік индикатор бар. Олар қоғамдағы маңызды сегіз әлеуметтік саланы қамтиды: денсаулық саласы; білім беру саласы; оқу әрекеті; тауарлар мен қызметтерді тұтыну саласы; жұмыспен қамту саласы; еңбек әрекеті; демалыс саласы; айналаның физикалық аспектілері.

Ал, 1990 жылдан бастап адам әлеуетінің даму индексі және 2013 жылдан бері адам дамуының индексі қанағаттың ең танымал индикаторлары болып келеді. Адам дамуының индексі 3 көрсеткішті қамтиды: адамның ұзақ өмір сүруі бағаланады; елдің сауаттылығы, яғни, оқуға кеткен уақыт пен соған сәйкес орташа жас мөлшері бағаланады; және ішкі ұлттық табыс арқылы адамдардың өмір сүру деңгейі бағаланады. Мұндай объективті көрсеткіштер аса ыңғайлы индикаторлар екені белгілі. Бірақ, олар адамның өміріне көңілі толып, қанағаттануының шынайы деңгейін көрсетпейді. Психологиялық ғылымында «өмір сапасы» ұғымының шеңберіндегі зерттеулер үшін объективті факторлардан гөрі субъективті көрсеткіштер маңызды болады. Осыған

байланысты, субъективті бұл – ішкі жан-дүние құбылысымен байланыстырып қарастыру дұрыс деп санаймыз. Өйткені «субъективтілік – тұлғаның тіршілік иесі екендігін айқындайтын психикалық жағдайы». Субъективтілік кейбір жеке психикалық құбылыстарды да, «Мен» секілді тұтас құрылымдарды да қамтиды. Сондықтан субъективтілікте танымдық мазмұн, жан-жақты және құнды өлшемдер болады. «Субъективті» ұғымы, адамның ішкі әлемінің сипаттамаларын көрсетеді. Сондықтан субъективті өмір сапасы туралы сөз болғанда, тұлғаның сыртқы объектілер мен құбылыстарынан көрінетін бағалау сипаттамалары, оның ішінде мінез-құлықтың объективті әсерлері мен ішкі жан-дүниенің сипаттамалары арасындағы байланысқа назар аудару қажет. Көптеген ғылым салаларының зерттеу пәні, көп мәнді ұғым ретінде өткен ғасырдың ортасынан бастау алды. Сол кезеңде бұл термин психикалық саулық пен ыңғайсыздыққа қарсы тұра алу қабілеттерімен байланысты. Субъективті қанағат адамның психикалық және психологиялық саулығының өлшемі, оның үйлесімді дамуының қажетті шарты болып табылады. Субъективті «өмір сапасы» адамның әлеммен қарым-қатынасының әртүрлі аспектілерін және оның объективті және әлеуметтік ортамен өзара әрекеттесуінің сәттілігін анықтайтын интегративті психикалық өзгешеліктердің бірі ретінде алынды. Осы ұғымдарды зерттеуші авторлар бір-біріне жақын түсініктердің арақатынасын әртүрлі түсіндіреді. Атап айтқанда, психологияда бақыт тәжірибесі субъективті психологиялық саулықты эмоциялық түрде бағалау және өмірге қанағаттануды ұтымды бағалау ретінде түсіндіріледі (Sirgy, 2006).

Субъективті өмір сапаның 2 бағыты бар: гедонистік және эвдемонистік. Гедонистік өмір сапасы тұлғаның әлсіз жағдайда болғанымен өз өміріне, тіршілік жағдайына көңілі толып, қанағаттану сезімін білдіреді. Осыған байланысты мұнда өмірден қанағат алуы тұлға үшін маңызды болады. Олай болса гедонистік өмір сапасы психологиялық тұрғыдан қанағаттану, жағымды эмоция бойынша сипатталады. Эвдемонистік өмір сапасы өз өмірінің мағынасын біліп, белсенді, саналы тіршілік әрекет етуі және өзін әрқашан әлеуметтік ортаға сәйкес жағымды жағынан көрсетіп, жетістікке ұмтылысы бойынша тұлғаның қанағаттану күйімен байланысты. Бұл жағдайда өзін-өзі өзектендіруі, өз әлеуетін аша алуы, өзін-өзі таныта алуы арқылы тұлғаның бақыт сезімі өзекті болады. Олай болса эвдемонистік өмір сапасы тұлғаның өз өмірін мәнді,

мағыналы, толыққанды, тартымды деп санап, ерекше күй кешуімен сипатталады. Гедония мен эвдемония мазмұндарын талдау негізінде бұл екі компонентті де субъективтік өмір сапасын зерттеу үшін маңызды болады деп есептейміз.

Американдық зерттеушілер А. Эбби және Ф.М. Эндрюстың пікірінше, адамның әлеуметтік-психологиялық өмір сапасына – сыртқы және ішкі стресске шыдамдылық, мазасыздық деңгейі мен депрессиялық жағдайларға бейімделу сияқты жеке қасиеттер арасындағы байланыс бар екендігін анықтады. Оларға: күресу стратегиялары, психогендік факторлар (созылмалы шиелініс, күйзеліс, пессимизм, теріс ойлар), психосоматикалық симптомдар (аллергиялық реакциялар, қан қысымындағы ауытқулар және т.б.) болжамды көріністер (эмоциялық осалдық, болашаққа оптимистік көзқарастың болмауы) және әлеуметтік қолдаудың болмауы. Әрине, копинг-стиль, депрессия сезімі шамадан тыс болса өмір сапасына теріс әсер етеді, ал өзіне деген сенімділік, эмоциялық тұрақтылық және ойлаудың дербестігі мен тәуелсіздігі оң пайдасын әкеледі (Abbey, 1986).

Өмір сапасын зерттеудің психология бағытының өкілдерінің тұжырымы бойынша – өмірлік тәжірибе, мәдени деңгейі, эмоциялық және интеллектуалды даму, өмір салты, өркендеуі өмір сапасының өлшемі бола алады. Әртүрлі адамның өмір салтының нақты тәжірибелік ерекшелігіне сүйене отырып, субъектінің сана-сезімінің, қызығушылықтары мен қажеттіліктердің қанағаттану деңгейі мен дәрежесін ескере отырып, бағалауға болады. Өмір сапасын тек субъективті психологиялық саулық ұғымымен ұқсастыру көптеген шектеулерге алып келеді, қазіргі уақытта дүниежүзінің құбылмалы өзгерістері қосымша рефлексияны қажет етеді, бұл туралы зерттеушілер Alex Michalos, Joseph Sirgy and Ruut Veenhoven еңбектерінен көруге болады. Ғалымдардың пікірінше, жеке тұлғалардың белгісіздікке және қиыншылыққа қарсы қоятын қазіргі жағдайлар одан субъективті психологиялық өмір сапасын ерекше ішкі кең жан-жақты дамуды талап етеді. Шынында стресс, депрессия, қиыншылықтарға деген позитивті көзқарас төзімділік, түсінушілік, қабылдау қасиеттерін арттыруға мүмкіндіктер береді, бірақ әрбір адам өз өмірінде болып жатқан іс-әрекеттер мен оқиғаларға жауапкершілікпен қарауды талап етеді (Yu, 2019).

Н.И. Рейнвальд еңбектерінде, өмір сапасы бұл бақытты болуға психологиялық жағдайлар мен тәсілдерді зерттеудің маңыздылығын соны-

мен қатар, «бақытқа жету жолдарын талдауды өзін растаудың адамға тән заңдылықтарын ашу құралы ретінде қолдануға болатындығы туралы жазылған (Лебедева, 2022).

Психологиялық өмір сапасын зерттеуге арналған отандық ғылыми зерттеулер бар. О.А. Колух және М.С. Темиргалиева ғылыми жұмыстарында, студенттердің өмір сапасын субъективті бағалаудың психологиялық ерекшеліктері атты зерттеулерінде, 1-4 курс студенттерінің жасы, курсы, жұмыс іздеу, тәуелсіз өмірді ұйымдастыру мәселесі өмір сапасына әсер ететін факторлар емес студенттердің өмір сапасына: отбасы, жақын достары мен туыстарының болуы, физикалық және психикалық денсаулық, экономикалық әл-ауқаты, өзгелердің демеушілік сезімдер субъективті бағалауды қалыптастыруға және өмірдің әртүрлі салаларына қанағаттануы дәрежесіне, жеке ресурстарының өсуіне психологиялық саулығын арттыруға жетекші мотив екендігін анықтады (Колух, 2020).

«Студенттерде субъективті қанағатты арттырудың психологиялық-педагогикалық негіздері» атты ғылыми зерттеуде, психологиялық өмір сапасы-субъективті қанағаттың психологиялық және педагогикалық шарттары, моделі, механизмдері мен заңдылықтары, студенттердің өз өміріне көңілі толып, оқу-кәсіби іс-әрекеті мен қарым-қатынасына қанағаттануы, өмірде жетістіктерге жетуі күрделі ғылыми мәселе болғанмен, субъективті қанағатты зерттеудің теориялық-әдіснамалық негіздерін нақтылау, студенттердегі субъективті қанағат және оны арттырудың психологиялық-педагогикалық концепциясын жасау; студенттерде субъективті қанағат және оны арттырудың эмпирикалық зерттеу негізіндегі ерекшеліктерін анықтау қарастырылған (Адилъжанова, 2022).

Өмір сапасының көрсеткіші, бақыт сезімдерінің компоненттерін бөліп көрсетеді: өзін бағалау және өзіне деген сенімділік; өмірдің мәні және қоршаған ортамен субъективті бейнесінің тепе-теңдік шынайылығы; позитивті бағдар, өмірге деген сүйіспеншілік, оптимизм; ішкі еркіндік, ашықтық және жаңа тәжірибе; субъективті психологиялық өмір сапасы деңгейі – когнитивті және эмоциялық аспектілер; әлеуметтік бейімделу, оң және жағымды қатынас орнату мүмкіндіктері; рухани және жеке өсу; 8) өзін тану, қабілеттерін іс жүзіне асыру, жетістік деңгейлерін атап көрсеткен (Ахтаева, 2012).

Дүниежүзі бойынша Бутан мемлекетінде «Бақыт» министірлігі бар, оның негізі 2017 жылы қаланды, «Бақыт» министірлігі отбасы-

мен жұмыс жасайды, ерлі-зайыптылардың бір-бірімен қарым-қатынасына, темпераментіне, денсаулықтарына, қабілеттеріне ұқсастықтарын зерттеп, экономикалық әл-ауқатын ескере отырып, отбасы құруға рұқсат беріледі. Біздің елде жас әйелдердің өмір сапасына салт-дәстүрімізбен әдет-ғұрыпымыз қатты әсер етеді, яғни жас әйелдерге қойылған міндет пен жауапкершіліктен және өмірі үйдің шаруасынан бас көтере алмай, ұсақтанып, жеке қабілеттерін іске асыруға уақыт, күш-қуат жетпей қалады, яғни жас әйелдердің өмір сапасына енесі, анасы, тума-туысқандары, әсіресе әйелдер қауымынан «женское солидарность», «деликатность» қолдау, түсіну, бірігіу, көмек беру, құрметтеу, түсініктер мен қабылдау көбірек болса, жас әйелдердің өмір сапасы әлдеқайда нәтижелі болар еді.

Осы теориялық ережелер мен эмпирикалық зерттеулердің нәтижелеріне сүйене отырып, біз өмірдің субъективті сапалық көрсеткіштерін бақыт және қанағаттану сезімдерінің бағдарлануымен байланысы мен айырмашылық ерекшеліктерін анықтау, оларды жүзеге асыру өмір сапасының психологиялық сезімі мен өз өміріне деген жауапкершілік идеяларын арттырады.

Зерттеу әдістері

Зерттеу жұмысына Астана қаласынан 18-38 жас аралығындағы білім алушы (бакалаврлар, магистранттар, докторанттар және маман қызметкерлерінен) 764 жас әйелдер алынды. Респонденттердің орташа жасы – 25. Жас әйел адамдарының қанағаттану сезімі мен бақыт көрсеткіштерін анықтау мақсатында, мынандай әдістерді таңдап алдық: Э. Диннер әріптестерімен құрастырылған «Өмірге қанағаттану» сауалнамасы 7 балдық шкала бойынша осы талаптардың оған қаншалықты сәйкес келетінін бағалау

және М. Аргайл әріптестерімен құрастырылған Оксфордтық «Бақыт» (Oxford Happiness Inventory, ОНІ) шкаласы 29 сұрақтан тұрады, респонденттер 4 жауаптың біреуін таңдап алады және жоғары, орташа, төмен, деңгейлерімен бағаланып ұсынылады. Зерттеу нәтижелері SPSS 23. бағдарламасында өңделді, және айырмашылықтар анықтау мақсатында Студенттің t-критерийі қолданылды.

Зерттеудің мақсаты: жас әйелдердің өмір сапасына жасы, білімі мен отбасылық жағдайына психологиялық күйін көрсететін қанағаттану сезімі мен бақыт сауалнамалардың көмегімен айырмашылықтарын анықтау.

Зерттеу нәтижелері

Қанағаттану сезімі мен бақыт сауалнамаларының сенімділігін тексеру үшін сұрақтардың әрбір тармағының сенімділігіне талдау жүргізілді (барлығы 5 тармақ) сауалнамасының ішкі келісімділігі психометриялық талаптарға сәйкес келеді. Альфа Кронбаха 0.834 өлшемі бойынша, қанағаттану әдістемесі қазақ тіліне аударылды, ішкі құрамы жоғары сенімділігі мен жарамдылығын анықтады. Сауалнаманың ішкі құрамын тексеру нәтижелері 1-кестеде көрсетілген.

1-кесте – Жас әйелдердің қанағаттану сезімі сауалнамасының ішкі сәйкестік көрсеткіштері

Альфа Кронбаха	N элементтері
,834	5

Жоғарыда көрсетілген екі әдістемеден алынған нәтижелердің сипаттамалық статистикасы төмендегі 2-кестеде көрсетілген.

2-кесте – Зерттеуге қатысқан жас әйелдерге жүргізілген қанағаттану сезімі мен бақыт сауалнамасынан алынған нәтижелердің статистикалық сипаттамасы

Жас әйелдер	N	Минимум	Максимум	Орташа	Орташа ауытқу
Жасы	764	18	38	24,22	7,226
Білімі	764	1	3	2,51	,564
Отбасылық жағдайы	764	1	2	1,71	,452
Қанағаттану сезімі	764	7	35	24,32	6,181
Бақыт	764	20	98	56,22	18,195
N валидті (тізім бойынша)	764				

Зерттеуімізге жас әйелдердің саны 764 жастары 18-38 жас аралығы, өмір сапасын зерттеуде қанағаттану және бақыт әдістемелердің таңдап алынды, екі әдістеменің арасындағы айырмашы-

лық анықталды. Осы алынған нәтижелердің арасында қанағаттану сезімі мен бақыт шкалалары арасында қаншалықты әсері мен айырмашылығы туралы талдау қолданылды.

3-кесте – Зерттеуге қатысқан жас әйелдер білімі бойынша эксперименталды топ ретінде жоғары білімді (бакалавр, магистранттар, докторанттар), ал бақылау тобы ретінде орта білімді (мектеп және колледж бітіргендер) алынды

Білімі		N	Орташа	Орташа ауытқу	Орта кв. орташа қате
Жасы	Жоғары білімді (бакалавр, магистранттар, докторанттар)	26	27,69	7,530	1,477
	Орта білімді (мектеп және колледж бітіргендер)	414	22,65	6,856	,337
Қанағаттану сезімі	Жоғары білімді (бакалавр, магистранттар, докторанттар)	26	25,23	5,701	1,118
	Орта білімді (мектеп және колледж бітіргендер)	414	24,97	5,546	,273
Бақыт	Жоғары білімді (бакалавр, магистранттар, докторанттар)	26	48,54	17,058	3,345
	Орта білімді (мектеп және колледж бітіргендер)	414	55,98	17,597	,865

Осы айырмашылықты анықтау үшін жүргізілген бақыт және қанағаттану сезімі сауалнамалардың нәтижесіне біліміне тәуелсіз стью-

денттің t-критерийі қолданылды және алынған нәтижелерді төмендегі 4-кестеден көруге болады.

4-кесте – Жас әйелдердің қанағаттану сезімі бойынша айырмашылық

Білімі		Ливин дисперсиясының теңдік критерийі		t-орташа теңдік критерийі						
		F	Маң	t	Ст.сал	(Екі жақт) маң	Орташа айырмашылық	Айырмашылықтың орташа квадраттық кателігі	Айырмашылық үшін 95% сенімділік аралығы	
								Төмен		Жоғары
Жасы	Тең дисперсиялар қабылданады	9,953	,002	6,347	736	,000	3,298	,520	2,278	4,318
	Тең дисперсиялар қабылданбайды			6,310	677,781	,000	3,298	,523	2,272	4,324
Қанағаттану	Тең дисперсиялар қабылданады	17,999	,000	-3,398	736	,001	-1,551	,456	-2,447	-,655
	Тең дисперсиялар қабылданбайды			-3,313	613,002	,001	-1,551	,468	-2,471	-,632

Кестеде көріп тұрғанымыздай екі әдістеменің арасынан қанағаттану әдістемесінен жас әйелдердің жас аралығында айырмашылық $P=3,398$; $P=3,313$; $p<0,001$ айқын әсер ететін бол-

жамды қабылдаймыз, яғни жас әйелдер өмір сапасына өз орнын тауып, білім алып, өзін бағалау жасы үлкейген сайын өмірге қанағаттану сезімін сезінеді.

5-кесте – Жас әйелдерді жасы, қанағаттану сезімі мен бақыт екі топқа бөлінген (тұрмыста және тұрмыста емес) орташа көрсеткіштері бойынша зерттеу тобының статистикалық сипаттамасы

Отбасылық жағдайы		N	Орташа	Орташа ауытқу	Орта кв. орташа қате
Жасы	Тұрмыста	218	26,71	7,813	,529
	Тұрмыста емес	546	23,23	6,732	,288
Қанағаттану сезімі	Тұрмыста	218	25,14	6,182	,419
	Тұрмыста емес	546	24,00	6,155	,263
Бақыт	Тұрмыста	218	59,11	19,532	1,323
	Тұрмыста емес	546	55,07	17,519	,750

Жас әйелдерді отбасылық жағдайына (статусына) байланысты екі топқа бөлдік: тұрмыста саны 218, және тұрмыста емес саны 546.

Отбасылық жағдай туралы мағыздылық пен айырмашылықты келесі 6-кестеден көруге болады.

6-кесте – Жас әйелдердің отбасылық жағдайына қанағаттану сезімі мен бақыт әдістемелердің отбасылық жағдайы арасында айырмашылығы тәуелсіз стьюденттің t-критерийі сипаттамасы

Отбасылық жағдайы		Ливин дисперсиясының теңдік критерийі		t-орташа теңдік критерийі						
		F	Маң	t	Ст.сал	(Екі жақт) маң	Орташа айырмашылық	Айырмашылық-тың орташа квадрат-тық қателігі	Айырмашылық үшін 95% сенімділік аралығы	
									Төмен	Жоғары
Жасы	Тең дисперсия-лар қабылдана-ды	32,702	,000	6,166	762	,000	3,486	,565	2,376	4,596
	Тең дисперсия-лар қабылдан-байды			5,786	352,392	,000	3,486	,602	2,301	4,671
Қанағаттану	Тең дисперсия-лар қабылдана-ды	,001	,974	2,311	762	,021	1,141	,494	,172	2,111
	Тең дисперсия-лар қабылдан-байды			2,307	397,955	,022	1,141	,495	,169	2,114
Бақыт	Тең дисперсия-лар қабылдана-ды	6,276	,012	2,784	762	,006	4,040	1,451	1,191	6,890
	Тең дисперсия-лар қабылдан-байды			2,657	363,846	,008	4,040	1,521	1,050	7,031

Жас әйелдердің отбасылық жағдайы (статусына) тұрмыста немесе тұрмыста емес бақыт сезіміне әсе ететінгі маңыздылық $P=,006$; $P=,008$; $p<0,01$ айырмашылық анықталды, яғни бұл дегеніміз – тұрмысқа шыққан жас әйелдердің өмір

сапасына бақыт сезімдері көбірек болады, себебі жақын қарым-қатынас, өмірлік миссиясы оянады (баланың өмірге келуі) өздерін қауіпсіз, қорғаны мен өмірлік мағынасы көбірек болады. Қорытындылай келе, біздің болжамызға сәйкес

жас әйелдердің өмір сапасына – жас әйелдерді екі топқа бөлдік білімі мен отбасылық статусы, осы екі факторды зерттеуге екі әдістеме алдық қанағаттану сезімі мен бақыт. Тәуелсіз студенттің t-критерийі (4-кесте) шыққан нәтижеде жас әйелдерде білімі орта білімге қарағанда білімі жоғары болған сайын өмірге қанағаттану сезімі көбірек болады деп тұжырымдаймыз. Ал, тәуелсіз студенттің t-критерийі (6-кесте) шыққан нәтижеде жас әйелдердің отбасылық жағдайы (статусына) тұрмыста немесе тұрмыста емес бақыт сезіміне әсе ететіндігі дәлелденді. Біздің басында жоспарлаған болжамымыз дәлелденді. Соңғы кесте бойынша екі топта тек жасы бойынша ғана айырмашылықты көрсетіп тұр, ал қанағаттану мен бақыт сезімдері бойынша екі топта айырмашылық жоқ.

Қорытынды

Жалпы мақала, жас әйелдердің өмір сапасының теориялық және тәжірибелік әдебиеттерге талдау жүргізілді және объективті және субъективті индикаторларына сипаттама берілді, алынған әдістемелерлерге талдау жүргізілді, өмір сапасының ұғымына анықтама берілді.

Жоғарыда айтылған пікірлерге сүйене отырып, біздің алғашқы түсініктемеміз өмір сапасының субъективті психологиялық бақыт және қанағат сезімдерін жас әйелдерде – өзін бағалау, қабылдау, өзіне деген қатынасы мен аялау сыйластық сезімін арттыру, базалық қажеттіліктерін қанағаттандыру, өмір салтын, өзін анықтайтын қабілеттері мен мүмкіндіктерін іске асыра алу, жас ерекшелігіне сай өнімді бола алу, жағымды және жағымсыз эмоцияларын баланста ұстай алу, өмірлік позициясы айқын тұлға. Осы анықтама жас әйелдердің әлеуметтік ерекшеліктерін ескере келе, жан-жақты эмприкалық зерттеулерді қажет етеді.

Қорытындылай келе, жас әйелдердің психологиялық саулығы мен өмір сапасы көңіл-күйлері мен саулығы аз зерттелінген, зерттеу жұмыстары көбінесе студенттердің психологиялық әл-ауқаты, қанағаттану, бақыты, өмір сапасына арналған. Аталған отандық және шетел ғалымдардың жалпы тұлғаның объективті және субъективті психологиялық өмір сапасына, қанағаттану мен бақытына арнаған пікірлеріне сүйенуге болады. Болашақта жас әйел адамдарының психологиялық өмір сапасын әдістемелердің көмегімен зерттеп, нәтижелерін ұсынатын боламыз.

Әдебиеттер

- Abbey A., Andrews F. M. Modeling the psychological determinants of Life Quality /Research of the Quality of Life / by F. M. Andrews. – М., 1986. – P. 85–118.
- Адилжанова К.С. «Студенттерде субъективті қанағатты арттырудың психологиялық-педагогикалық негіздері: док. ...дис. PhD: 6D010300. – Семей, 2022. – Б. 271.
- Ахтаева Н.С., Польшанная Н.В. Формирование направлений в исследовании психологических компонентов счастья // *Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии.* – 2012. – №2. – С. 59-63.
- Гавриченко О.В., Семенова Д.А. Особенности переживания психологического благополучия у женщин разного возраста // *Вестник РГГУ.* – 2023. – №1. – С. 50-69.
- Галажинский Э.В., Бохан Т.Г., Ульянич А.Л., Терехина О.В., Шабаловская М.В. Связь субъективного качества жизни с представлениями о счастье (ценностной обусловленностью счастья, интенсивностью мотивации счастья и ответственностью за собственное счастье) у студенческой молодежи // *Science for Education Today* (Томск, Россия). – 2019. – № 6. – С. 19-38.
- Diener E. Subjective well-being // *Psychological Bulletin*, 95. – 1984. – P. 542 – 575.
- Diener E., Oishi S., & Lucas, R.E. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life // *Annual Review of Psychology*, 54. – 2003. – P. 403–425.
- Колух О.А., Темиргалиева М.С. Психологические особенности субъективной оценки качества жизни студентов // *Вестник Казахского национального женского педагогического университета.* – №4. – 2020. – С. 178-186.
- Лебедева А.А., Леонтьев Д.А. Современные подходы к изучению качества жизни: от объективных контекстов к субъективным // *Социальная психология и общество.* – 2022. – Том 13. – № 4. – С. 142-162.
- Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены.* – 2020. – №1. – С. 117—142. Doi:10.14515/monitoring. (дата обращения: 20.04.2023).
- Seligman M. The new positive psychology: a scientific view of happiness the meaning of life. – Moscow, Sofia Publ. – 2006. – 367 p. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20090124>
- Sirgy M.J., Michalos A.C., Ferriss A.L., Easterlin R.A., Patrick D., Pavot W. The quality-of-life (QOL) research movement: Past, present, and future. *Social Indicators Research.* – 2006. – № 76(3). – P. 343—466. Doi:10.1007/s11205-005-2877-8.

Furnham A., Christoforou I. Personality Traits, Emotional Intelligence, and Multiple Happiness // *North American Journal of Psychology*. – 2007. – Vol. 9. – Issue 3. – P. 439–462. URL: https://www.researchgate.net/publication/228667452_Personality_Traits_Emotional_Intelligence_and_Multiple_Happiness (дата обращения: 20.04.2023).

Yu G.B., Lee D.J., Sirgy M.J. et al. Household Income, Satisfaction with Standard of Living, and Subjective Well-Being. The Moderating Role of Happiness Materialism // *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. – 2019. – № 2. – P. 1-22. Doi:10.1007/s10902-019-00202-x

References

Abbey A., Andrews F. M. (1986) [Modeling the psychological determinants of Life Quality] *Research of the Quality of Life*. M., pp. 85–118.

Adilzhanova K.S. (2022) Studentterde subektivti qanağatty artyruyñ psihologialyq-pedagogikalyq negizderi [Psychological and pedagogical foundations of increasing subjective satisfaction in students]. Philosophy doctors PhD. Semey, 271p.

Akhtayeva N.S., Polyvannaya N.V. (2012) Formirovanie napravleni v issledovanii psihologicheskikh komponentov schästä. [Formation of directions in the study of psychological components of happiness]. *Bulletin of the Treasury. Psychology and Sociology series*, no 2 (41), pp. 59-63.

Gavrichenko O.V., Semenova D.A. (2023) Osobnosti perejivania psihologicheskogo blagopoluchia u jensin raznogo vozrasta [Peculiarities of experiencing psychological well-being in women of different ages]. *Bulletin of the russian state university*, no1, pp. 50-69.

Galazhinsky E.V., Bohan T.G., Ulyanich A.L., Terekhina O.V., Shabalovskaya M.V. (2019) Connection of subjective quality of life with ideas about happiness [Value conditioning of happiness, intensity of motivation of happiness and responsibility for one's own happiness among students]. *Science for Education Today*, vol. 9, no 6, pp. 19-38.

Diener E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, pp. 542 – 575.

Diener E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, pp. 403–425.

Furnham A., Christoforou I. (2007) Personality Traits, Emotional Intelligence, and Multiple Happiness. *North American Journal of Psychology*, vol. 9, issue 3, pp. 439–462. URL:https://www.researchgate.net/publication/228667452_Personality_Traits_Emotional_Intelligence_and_Multiple_Happiness (accessed: 20.04.2023).

Kolyukh O.A., Temirgalieva M.S. (2020) Psihologicheskie osobnosti subektivnoi osenki kachestva jizni studentov. [Psychological features of the subjective assessment of the quality of life of students]. *Bulletin of the Kazakh National Women's Pedagogical University*, pp. 178-186.

Lebedeva A.A., Leontiev D.A. (2022) Sovremennye podhody k izucheniu kachestva jizni: ot obektivnyh kontekstov k subektivnym [Modern approaches to the study of the quality of life: from objective contexts to subjective]. *Social psychology and society*, vol. 13, no 4, pp. 142-162.

Osin E.N., Leontiev D.A. (2020) Kratkie ruskoiazychnye şkalı diagnostiki subektivnogo blagopoluchia: psihometricheskie harakteristiki i sravnitelnyi analiz [Brief Russian-language diagnostic scales of subjective well-being: psychometric characteristics and comparative analysis]. *Monitoring of public opinion: Economic and social changes*, no 1, pp. 117-142. Doi:10.14515/monitoring.2020.1.06.

Seligman M. (2006) The new positive psychology: a scientific view of happiness the meaning of life. Moscow, Sofia Publ., 367 p. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20090124>.

Sirgy M.J., Michalos A.C., Ferriss A.L., Easterlin R.A., Patrick D., Pavot W. (2006) The quality-of-life (QOL) research movement: Past, present, and future. *Social Indicators Research*, no 76(3), pp. 343–466. Doi:10.1007/s11205-005-2877-8.

Yu G.B., Lee D.J., Sirgy M.J. (2019) et al. Household Income, Satisfaction with Standard of Living, and Subjective Well-Being. The Moderating Role of Happiness Materialism. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, no 2, pp. 1-22. Doi:10.1007/s10902-019-00202-x.