

А.А. Медетбекова<sup>1</sup>, А.С. Нурадинов<sup>1</sup>, С.Е. Илиева<sup>2</sup>,  
Б.Д. Жигитбекова<sup>3</sup>, С.Е. Абдугалина<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана, Қазақстан

<sup>2</sup>Климент Охридский атындағы София университеті, София, Болгария

<sup>3</sup>Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан

<sup>4</sup>Esil University, Астана, Қазақстан

(E-mail: anarhappy@mail.ru, almat2007@mail.ru)

## Жас әйелдердің өмір сапасын психологиялық зерттеу нәтижелері

**Аңдатпа.** Бүгінгі таңда, жас әйелдердің психологиялық саулығы, өмір сапасы және өмірге қанағаттану мәселелері, экономикада, саясаттануда, денсаулық сақтау және әлеуметтік, психология салаларында өзекті болып отыр. Дүние жүзінде болып жатқан саяси ахуал, қоғам дамуының қарқынды динамикасы мен бәсекелестік жағдайлар адамның ыңғайлы, үйлесімді өмір сүруіне және психикалық көңіл-күйінің жағымды және өнімді деңгейін сақтауға итермелейді. Жас әйелдердің базалық және материалдық қажеттіліктерін қанағаттандыру, жағымды және жағымсыз эмоцияларын баланста ұстау, өзін тану және бағалау қабілеттерін жан-жақты жүзеге асыру, стрессті жеңу, өзіндік құндылықтары мен жеке кәсіби шығармашылық қызметтерін табуға әрекет етеді. Психологиялық саулық және өмір сапасының болмауы, жас әйелдерді жайсыздыққа, өзін бақытсыз, дәрменсіз, жалғыз сезінуге, тұрмыстық зорлық-зомбылыққа, қиын өмірлік жағдайлардың құрбаны болуға әкеледі. Отандық және шетелдік ғалымдардың еңбектеріне және өзіміздің зерттеу нәтижелерін талдау жасай отырып, психологиялық саулық - өмір сапасымен, қанағат сезімі, бақыт көрсеткіштерімен байланыстылығы анықталды. Жас әйелдердің психологиялық саулық көрсеткіші ретінде бақыт пен қанағат арасындағы өзара байланысын дәйектеу. Зерттеу жұмысына Астана қаласынан 18-38 жас аралығындағы 60 жас қыздар мен әйелдер алынды. Респонденттердің орташа жасы - 25. Жас әйел адамдарының психологиялық саулық көрсеткіштерін анықтау мақсатында, мынандай әдістерді таңдап алдық: Кэрл Риффтің «Психологиялық саулық» (Т.Д. Швеленкова және П.П. Фесенконың бейімдеуі бойынша) сауалнамасы; М. Аргайл әріптестерімен құрастырылған жаңартылған Оксфордтық «Бақыт» шкаласы; Э. Диннер әріптестерімен құрастырылған «Өмірге қанағаттану» тесті. Бұл әдістер психологиялық саулықтың көрсеткіштерін айқындады.

**Түйін сөздер:** психологиялық саулық, қанағаттану сезімі, бақыт, өмір сапасы, өркендеу, жас әйелдер, өмір салты, тұлғалық өсу, үйлесімділік.

DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2023-144-3-349-358>

### Кіріспе

Еліміздің басты құндылығы – адам. Халықтың тұрмыс сапасының жақсаруы және жастардың болашаққа нық сеніммен қарауы, бұл ұлттың психологиялық жан, тән саулығы жақсы болса ғана, қоғам орнықты дамиды. Жастарға жан-жақты қолдау көрсету – мемлекетіміздің басты міндеттерінің бірі[1].

Соңғы жылдары жас әйелдердің психологиялық саулығы, өмір сапасы және өмірге қанағаттану, бақыт мәселелері, экономикада, саясаттануда, денсаулық сақтау және

әлеуметтік, психология салаларында өзекті болып отыр. Дүние жүзінде болып жатқан саяси ахуал, қоғам дамуының қарқынды динамикасы мен бәсекелестік жағдайлар адамның ыңғайлы, үйлесімді өмір сүруіне және психикалық көңіл-күйінің жағымды және өнімді деңгейін сақтауға итермелейді. Қазақстан Республикасында әйел адамдарының саны 51,4% болса, ерлер саны 48,6% құрайды, яғни әйелдердің қоғамның және мемлекеттің дамуына, демографиялық өсуіне және бағдарламалардың іске асуына үлкен үлес қосады. Жас әйелдердің базалық және материалдық қажеттіліктерін қанағаттандыру, жағымды және жағымсыз эмоцияларын баланста ұстау, өзін тану және бағалау қабілеттерін жан-жақты жүзеге асыру, стрессті жеңу, өзіндік құндылықтары мен жеке кәсіби шығармашылық қызметтерін табуға әрекет етеді. Өкінішке орай, психологиялық саулық және өмір сапасының болмауы, жас әйелдерді жайсыздыққа, өзін бақытсыз, дәрменсіз, жалғыз сезінуге, тұрмыстық зорлық-зомбылыққа, қиын өмірлік жағдайлардың құрбаны болуға әкеледі. Мақаланың мақсаты, мағынасына ұқсас терминдер арасында психологиялық саулық ұғымын анықтау және мақсатқа жету үшін мынандай міндеттерді шешу қажет: а) зерттеу мәселесі бойынша теориялық және ғылыми практикалық әдебиеттерді зерделеу және талдау б) әдістемелерге сипаттама беру және нәтижелерін ұсыну [2].

### Негізгі бөлім

«Психологиялық саулық» ұғымы мен мазмұны тұлғаның өз өміріне деген көзқарасы – экзистенциалды тәжірибеге және тұтас субъективті болмысын интегралды бағалауынан көруге болады. Алғашқылардың бірі болып, американдық психолог және әлеуметтанушы Н. Брэдберн психологиялық саулық құбылысына назар аударып, ғылыми ортаға «psychological well-being», «психологиялық саулық» терминін енгізу арқылы теориялық негіз құра отырып, оны субъективті бақыт сезімі, және өмірге жалпы қанағаттану деп атады[3].

Уикипедия, БАҚ-да, ғылыми зерттеу әдебиеттерде психологиялық саулық ұғымына ұқсас: «психологиялық саулық» «әл-ауқат», «бақыт», «қанағаттану сезімі», «позитивті өмір салты», «өмір сапасы», «эмоционалды жайлылық», «психикалық денсаулық», және т.б. ұқсас терминдер қолданылады. Қазіргі біздің қоғамда жастар санатына 14-35 жас аралығы жатады. Жас әйелдердің негізгі мәселелері – баспанаға қол жеткізу; жұмысқа орналасу; білім алу; кәсіп бастау; азаматтық қоғамда өз орнын табу болып табылады. Себебі, былтырғы жылы бакалавр, магистр, докторантура PhD бітірген мамандардың 30% жұмысқа орналаса алмаған, осындай жағдайлар жастар мен әйел адамдардың психологиялық саулығы мен өмір сапасына әсер етеді[3,4].

Бұл құбылысты түсінуге американдық психолог Э. Динер позитивті психология бағытында дамуына үлес қосты. Ол өз еңбектерінде психологиялық саулықтың басқа аспектісін қоладанады, оның атауын субъективті психологиялық саулық ұғымын енгізеді. Сондай-ақ автор психологиялық саулықтың 3 компонентті құрылымы бар деп есептейді: 1) қанағаттану; 2) позитивті эмоциялар; 3) жағымсыз эмоциялар және де осы компоненттер субъективті психологиялық саулықтың бірыңғай көрсеткішін береді деп есептеді. Осының арқасында, К. Рифф психологиялық саулықтың барынша толық және жалпы сипатын беретін 6 негізгі компонентін ұсынды: өзін-өзі қабылдау; 2) өзгелермен позитивті қарым-қатынас; 3) автономия; 4) қоршаған ортаны басқару; 5) өмірдегі мақсат; 6) жеке өсу[5].

Сонымен қатар М. Селигман психологиялық саулықты түсінуге PERMA моделін ұсынады: «позитивті эмоциялар, «мағына», «белсенділік», «адамдармен тиімді қарым-қатынас орната алу», «жетістіктер», «қызығушылықтар»[6].

Осыған орай, дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы психологиялық саулық - тұлғаның өмір сүріп отырған қоғамның әлеуметтік құндылықтар мен өзіндік позициясына, мақсаты мен үміт міндеттеріне сәйкес қабылдауында деп түсіндіріледі[7].

Ресей зерттеушілері Л.В. Куликов және К. Муздыбаев психологиялық саулықты - күрделі феномен ретінде құрылымдық компоненттер арқылы түсіндіреді: материалдық саулықтың жеткілікті болуы; физикалық саулық денсаулықтың жақсы болуы; әлеуметтік

саулық қарым-қатынаста өзінің әлеуметтік статусына көңілінің толуы; тұлғаның өзіндік кемелденуі мен ішкі тепе-теңдігі, психикалық жайлылықты сезіну[8].

Психологиялық саулық мәселесіне арналған отандық ғылыми зерттеулер бар. Біздің елде және ресейде тұратын қазақтар мен орыстардағы субъективті психологиялық саулықты кроссмәдени зерттеген Р.М. Шамионов пен Н.Ж. Султаниязова[9], субъективті психологиялық саулыққа ұлттық мәдениет пен дәстүрге қатынас, құндылықтар жүйесі аса маңызды предикторлар болатыны анықталған. А.И. Маткаримов және М.П. Кабакова[10] субъективті психологиялық саулықты - денсаулық ретінде тұлғаның қалыптасуын қамтамасыз етумен байланысты қарастырады. Тұлғаның субъективті психологиялық саулығы мен өмір сапасы өзара мағыналас, негіздес екендігін ескерсек, А.А. Исаханованың[11] адамгершілік құндылықтар мен субъективті психологиялық саулық арасындағы тікелей байланыстар бойынша эмпирикалық зерттеулер нәтижелерінен көруге болады. Субъективті психологиялық саулық бақыт сезімімен аралас тұлғаның өмір мағынасы, шығармашылық бейімделу тұрғысынан Ф.С. Ташимова[12] ал, А.Р. Ризуллада [13] тұлғаны мимикрамен байланысты зерттейді. Қ. Адильжанова және А.Р. Ерментаева [14] психологиялық саулықты тұлғаның субъективті қанағатты мақсат-бағдарлы арттырудың жолдарын көрсету арқылы ашады.

Н.С. Ахтаева, Н.В. Польшянның пікірінше, психологиялық саулықтың компоненттерін зерттеудегі бағыттарды қалыптастыру жұмысында, психологиялық саулық пен бақытты 8 бағытта бөліп көрсетеді: 1) өзін бағалау және өзіне деген сенімділік; 2) өмірдің мәні және қоршаған ортамен субъективті бейнесінің тепе-теңдік шынайылығы; 3) позитивті бағдар, өмірге деген сүйіспеншілік, оптимизм; 4) Ішкі еркіндік, ашықтық және жаңа тәжірибе; 5) субъективті психологиялық саулық деңгейі – когнитивті және эмоционалды аспектілер; 6) әлеуметтік бейімделу, оң және жағымды қатынас орнату мүмкіндіктері; 7) рухани және жеке өсу; 8) өзін тану, қабілеттерін іс- жүзіне асыру, жетістік деңгейлері [15]

Жас әйелдердің психологиялық саулығы мен өмір сапасын зерттеп, нәтижелерін ұсынған ғалымдарға тоқталсақ, Е.В. Панкратованың Иваново облысында тұратын 18-30 жас аралығындағы жас әйел адамдарының психологиялық саулығы мен өмір сапасының әлеуметтік-экономикалық аспектілеріне қанағаттанудың субъективті бағасын социологиялық зерттеу нәтижесінде, мынандай факторлар анықталды: материалдық ресурстардың жетіспеушілігі, қауіпсіздіктің болмауы; позитивті эмоционалды жағдай, жақындық бақыт сезімдері өміріне қанағаттануды арттырады; денсаулығын күтуде, нашар ұйымдастырылған медициналық қызметтерге көңілдері толмайтындығы; алған білімдерін тұрақты жетілдіруге тұрақты ниеттері бар екенін анықтаған [16].

Автор О.Г. Ворошень зерттеуінде, Белорус елінің 35 жастағы әйел адамдарын зерттегенде, ғылым саласындағы жас әйелдердің әлеуметтік психологиялық саулығы-әлеуметтік қызметі, дәрежесі, кәсіби, саналы таңдалған мамаңдықтары бойынша өз қабілеттерін іс жүзіне асыру, өсу, тұрмыстық, материалдық жағдайларына қанағаттану, субъективті бағалау арқылы ертеңгі күнге сенімдерін анықтаған [17].

Осыған орай, А.Б. Эйдельманның 20-30 жас аралығындағы жастардың субъективті психологиялық саулық ерекшеліктері - рөлдік қызмет пен дәрежесі, өмірлік белсенділік әрекеті мен физиологиялық денсаулық ресурстары психологиялық саулығын сақтауда үлкен маңызға ие [18].

Тұлғаның психологиялық саулығы мен бақыты үшін материалдық байлықтың рөлі мен маңыздылығын анықтайтын құндылық-семантикалық, когнитивті, эмоционалды бағалау және субъективті аспектілерді қамтиды. Психологиялық саулық адамдардың өмірді материалдық жағдайларын қабылдауы мен тәжірибесінің жалпыланған құбылысы ретінде өмір сапасының деңгейін бағалауда жүйелі түрде көрінеді [19,20].

Ғылыми әдебиеттерде көрсетілген талдаулардан психологиялық саулығы жас әйелдердің өз өмірін қалай бағалап, қабылдауына байланысты екендігі туралы мәлім болды. Психологиялық саулыққа ұмтылу – бұл универсалды ниеттер нігізігі қозғаушы күштердің бірі болып табылады. Психологиялық саулық диагностикасы өзіне есеп беру

деректеріне сүйенеді және адамның жеке ішкі әлемінің жағдайы мен ерекшеліктерін анықтай отырып, оның қызметі мен өміріне қатысты субъективті тәжірибесін сипаттайды.

### Зерттеу әдістері

Зерттеу жұмысына Астана қаласынан 18-38 жас аралығындағы 60 жас қыздар мен әйелдер алынды. Респонденттердің орташа жасы - 25. Жас әйел адамдарының психологиялық саулық көрсеткіштерін анықтау мақсатында, мынандай әдістерді таңдап алдық: Кэрол Риффтің «Психологиялық саулық» (Т. Д. Шевеленкова және П.П. Фесенконың бейімдеуі бойынша) сауалнамасы 6 шкаланы құрайтын 84 сұрақтан тұрады, бұл әдіс психологиялық саулықтың негізгі компоненттерінің көрсеткіштерін өлшеуге арналған, олар: позитивті қарым-қатынас; автономия; қоршаған ортаны басқару; тұлғалық өсу; өмірлік мақсат; өзін қабылдау. 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 бағаланады; Э. Диннер әріптестерімен құрастырылған «Өмірге қанағаттану» сауалнамасы 7 балдық шкала бойынша осы талаптардың оған қаншалықты сәйкес келетінін бағалау ұсынылады[21].

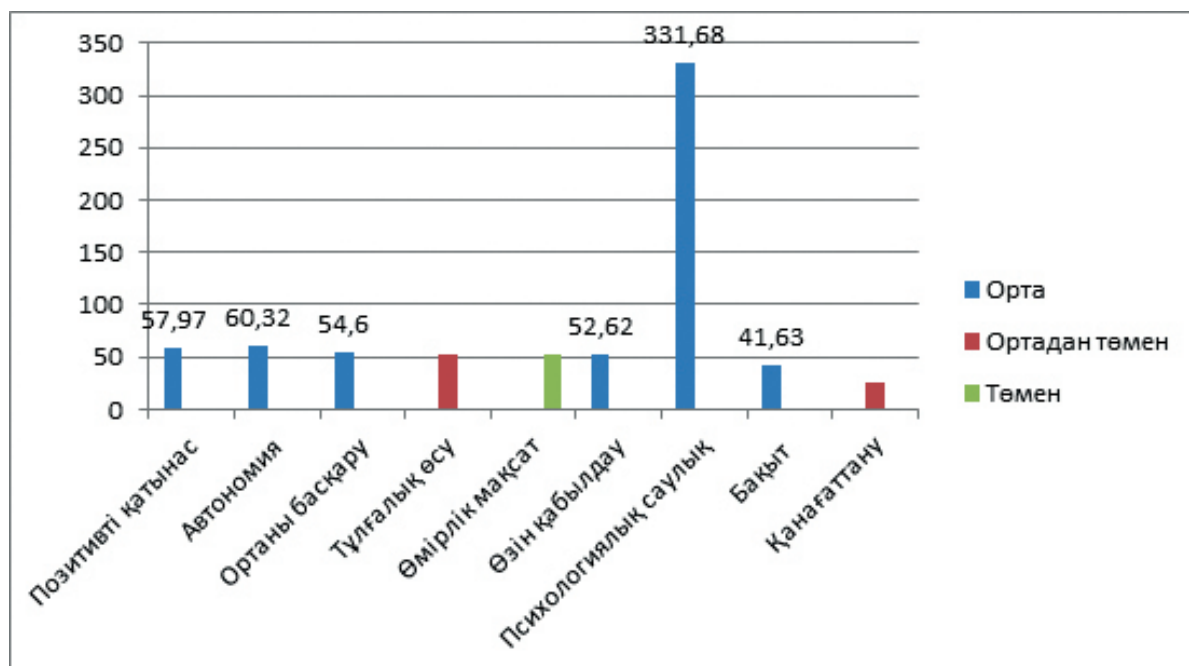
### Зерттеу нәтижелері

Жоғарыда көрсетілген үш әдісетемеден алынған нәтижелердің сипаттамалық статистикасы төмендегі кестеде көрсетілген (1 кесте).

**Кесте 1. Психологиялық саулық көрсеткіштері бойынша зерттеу тобының статистикалық сипаттамасы**

Сипаттамалық Статистика					
	N	Минимум	Максимум	Орташа	Орташа ауытқу
Позитивті қатынас	60	30	70	57,97 орта	7,798
Автономия	60	44	73	60,32 орта	6,944
Қоршаған ортаны басқару	60	29	65	54,60 орта	7,607
Тұлғалық өсу	60	37	69	53,07 төмен	6,370
Өмірлік мақсат	60	28	65	53,00 төмен	7,045
Өзін қабылдау	60	36	65	52,62 орта	7,353
Психологиялық саулық	60	232	376	331,68 орта	32,842
Бақыт	60	28	51	41,63 орта	3,831
Қанағаттану	60	10	35	26,05 ортадан төмен	5,568

Кестеде тұрған сипаттамалық статистиканың гистограммасын төмендегі суреттен байқауға болады.



Сурет 1. Сипаттамалық статистиканың гистограммасы

Жас әйелдердің психологиялық саулығы статистикалық сипаттамада көрсетілгендей, позитивті қарым-қатынас 57,97%, автономия 60,32%, қоршаған ортаны басқару 54,60%, Өзін қабылдау 52,62%, психологиялық саулық 331,68%, бақыт 41,63% орта деңгейін көрсетті бұл дегеніміз – қоршаған ортамен позитивті қарым-қатынасында шектеулі сенімдер бар: оларға ашық болу, жылулық таныту, басқаларға қамқорлық жасау қиын сонымен қатар, өздерін бағалау төмен, және мамандық және жар таңдауда өздеріне сенімсіз, өмірде нақты орын және бағыт-бағдар іздеуде, ал қанағаттану 26,05% ортадан төмен пайызын, сонымен қатар тұлғалық өсу 53,07% төмен пайыздық көрсеткішті көрсетті - өзінің дамуына, қалыптасуына, қабілеттерін іс-жүзіне асыру сезімдерін сезінбейді, өмірге қанағаттанбайды. Осы алынған нәтижелердің арасында яғни, психологиялық саулық, бақыт, қанағаттану шкалалары арасында қаншалықты байланыс бар екенін анықтау үшін корреляциялық талдау қолданылды.

Кесте 2. Психологиялық саулық көрсеткіштерінің өзара корреляциялық байланыстары

Шкалалар	Бақыт	Қанағат
Позитивті қатынас	,299*	,152
	,020	,247
	60	60
Автономия	,253	,266*
	,051	,040
	60	60
Психологиялық саулық	,320*	,239
	,013	,066
	60	60

\*. Корреляция 0,05 (екі жақты) деңгейінде маңызды.

Кестеден көріп тұрғанымыздай, жас әйелдердің өмірге позитивті қарым-қатынасы мен бақыт ( $r=,299$ ;  $p \leq 0,05$ ); автономия және қанағат ( $r=,266$ ;  $p \leq 0,05$ ) және психологиялық саулық

және бақыт ( $r=,320$ ;  $p\leq,05$ ) шкалалары арасында өзара байланыс бар екендігі анықталды, яғни бұл дегеніміз, жас әйелдердің позитивті қатынасы өзіне және қоршаған ортада, жақын адамдармен достық, сенімді қарым-қатынастың болуы, жақын адамдарға қамқорлық жасау, эмпатияға, сондай-ақ махаббат пен жақындық сезімдеріне қабілеттілігі бақытты болуға әкеледі, автономия жас әйелдерді өз ойларын, іс-әрекеттерін, қажеттіліктерін қанағаттану сізімі мен әлеуметтік қысымға қарсы тұра алу икемділігін дамытады, психологиялық саулығы бар жас әйелдер - ашық, айналасындағылармен сенімді қарым-қатынас орната алады, қанағаттану сезімін сезінеді, басқалардың бақытты болуына қол ұшын береді, өз мінез-құлықтарын басқара алатын, жеке сындарға сәйкес өзіне баға бере алады.

### Қорытынды

Жоғарыда айтылған пікірлерге сүйене отырып, біздің алғашқы түсініктемеміз жас әйелдердің психологиялық саулығы бұл - өзін бағалау, қабылдау, базалық қажеттіліктерін қанағаттандыру, өмір салтына, өзін анықтайтын қабілеттері мен мүмкіндіктеріне, жас ерекшелігіне сай өнімді бола алу, өмірлік позициясы айқын сезімі деп анықтауға болады. Осы анықтама жас әйелдердің әлеуметтік ерекшеліктерін ескере келе, жан-жақты эмприкалық зерттеулерді қажет етеді.

Қорытындылай келе, жас әйелдердің психологиялық саулығы, өмірге қанағаттану және бақытты сезімі, аз зерттелінген, зерттеу жұмыстары көбінесе студенттердің психологиялық саулығы, қанағаттану, бақыты, өмір сапасына арналған. Аталған отандық және шетел ғалымдардың жалпы тұлғаның объективті және субъективті психологиялық саулығына, қанағаттану мен бақытына арнаған пікірлеріне сүйенуге болады. Болашақта жас әйел адамдарының психологиялық саулығы, өмірге қанағаттану және бақыт сезімдерін әдістемелердің көмегімен зерттеп, нәтижелерін ұсынатын боламыз.

### Әдебиеттер тізімі

1. Халық бірлігі және жүйелі реформалар – ел өркендеуінің берік негізі. Мемлекет басшысы 2021 жылғы 1 қыркүйектегі Қазақстан халқына Жолдауы «Егемен Қазақстан» [Электрон. ресурс]. – 2022. – URL: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/K2100002021/history> (қарастырылған күні: 19.01.2023).
2. Ұлттық қоғамдық сенім кеңесінің бесінші отырысына қатысты Мемлекет басшысы [Электрон. ресурс] – 2021. – URL: [https://www.akorda.kz/kz/events/akorda\\_news/meetings\\_and\\_sittings/memleket-basshysy-ulttyk-kogamdyk-senim-kenesinin-besinshi-otyrysyna-katysty](https://www.akorda.kz/kz/events/akorda_news/meetings_and_sittings/memleket-basshysy-ulttyk-kogamdyk-senim-kenesinin-besinshi-otyrysyna-katysty) (қарастырылған күні: 19.01.2023).
3. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования) // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-129.
4. Толықбай М. Біздің мақсат бағдарламасы тақырып: «Отыз бесте де жассың» [Электрон. ресурс] – 2023. – URL: <https://khabar.kz/kk/muragat-bizdin-maksat/item/> (қарастырылған күні: 17.01.2023).
5. Эйдельман А.Б. Субъективный возраст как фактор психологического благополучия: дис. канд. психол. наук: 19.00.13. – Москва, 2022. – 219 с.
6. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 440 с.
7. Шамянов Р.М. О некоторых преобразованиях структуры субъективного благополучия личности в разных условиях профессиональной социализации // Мир психологии. – 2010. – № 1. – С. 237-249.
8. Куликов Л.В. Субъективное благополучие личности // Аняевские чтения: матер. междунар. науч. конф. – СПб., 1997. – С. 162-164.
9. Шамянов Р.М., Султаниязова Н.Ж. Ценности и отношение к этнической культуре и традициям как предикторы субъективного благополучия русских и казахов // Российский психологический журнал. – 2018. – Т. 15. – № 1. – С. 157-186.
10. Маткаримов А.И., Кабакова М.П. Теоретический анализ проблемы психологического здоровья // Вестник КазНПУ имени Абая. – 2020. – № 1(62). – С. 150-155.

11. Исаханова А.А. Нравственные ценности и психологическое благополучие людей ведущих бродячий образ жизни // Современные исследования социальных проблем. – 2017. – Т. 8. – № 5. – С. 21-35.
12. Ташимова Ф.С., Ризулла А.Р. Особенности влияния виртуальных субъектов на творческую адаптацию и переживание счастья молодёжью в условиях глобализации // Межкультурные взаимоотношения в Казахстане в процессе глобализации: матер. Междунар. конф. – Алматы, 2011. – С. 149-157.
13. Ризулла А.Р. Связь субъективного благополучия и мимикрии на примере студенческой молодежи г. Алматы: док.пси.наук. – Алматы, 2019. – С. 174.
14. Адильжанова К.С. Студенттерде субъективті қанағатты арттырудың психологиялық-педагогикалық негіздері: философия докторы, PhD. Семей, 2022. – С. 271.
15. Ахтаева Н.С., Польшвинная Н.В. Формирование направлений в исследовании психологических компонентов счастья. Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. – 2012. – № 2 (41). – С. 59-63.
16. Панкратова Е.В. Журнал «Женщина в российском обществе» Субъективная оценка социально-экономических аспектов качества жизни молодых женщин (на примере Ивановской области), 2008. – С. 81-89.
17. Ворошень О.Г. «Социальные самочувствие молодых женщин в науке». Минск, Беларусь. – 2016. – С. 723-725.
18. Эйдельман А.Б. Особенности субъективного возраста и психологического благополучия в молодом возрасте. Вестник КГУ. 2019. – С. 30-35.
19. Баранова А.В. экономика-психологические детерминанты субъективного качества жизни: дисс. ... канд. психол. наук. 19.00.05. – Москва. 2005. – 26 с.
20. Хащенко В.А. Социально-психологическая детерминация субъективного экономического благополучия: автореф. док.психол.наук. 19.00.05. – Москва. – 2012. 51 с.
21. 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.

**A.A. Medetbekova<sup>1</sup>, A.S. Nuradinov<sup>1</sup>, S.E. Ilieva<sup>2</sup>, B.D. Zhigitbekova<sup>3</sup>,  
S.E. Abdugalina<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan

<sup>2</sup> Kliment Ohridski Sofia University, Sofia, Bulgaria

<sup>3</sup> Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

<sup>4</sup> Esil University, Astana, Kazakhstan

### **Experience of psychological research on the quality of life of young women**

**Abstract.** Today, the issues of psychological well-being of young women, quality, and life satisfaction are becoming increasingly relevant in economics, political science, healthcare, the social sphere, and psychology. The changing political situation all over the world, the dynamics of society development and competitive conditions encourage a person to have a comfortable, harmonious life and maintain a positive and productive level of mental mood. All this contributes to meeting the basic and material needs of young women, maintaining a balance of positive and negative emotions, comprehensive realization of the abilities to self-knowledge and self-assessment, overcoming stress, searching for their own values, and personal professional creative activity. The lack of psychological well-being and the necessary quality of life lead young women to discomfort, feeling unhappy, helpless, lonely, domestic violence, to becoming victims of difficult life situations. The works of domestic and foreign scientists, as well as the results of our research, have established that psychological well-being is closely related to the quality of life, a sense of satisfaction, and happiness. They argue for the relationship between the feeling of happiness and satisfaction as an indicator of the psychological well-being of young women. 60 young girls and women aged 18 to 38 from Astana took part in our study. The average age of respondents is 25 years. In order to determine the indicators of psychological well-being of young women, we selected the following methods: “Psychological Well-Being” Questionnaire “Scale of Psychological Well-Being” by Carol Riff (adaptation by T.D. Shevelenkova, P.P.Fesenko); updated Oxford questionnaire of happiness compiled by colleagues of M. Argyle, the scale of life satisfaction by E.Diener. These methods revealed indicators of psychological well-being.

**Keywords:** psychological well-being, sense of satisfaction, happiness, quality of life, prosperity, young women, lifestyle, personal growth, harmony.

А.А. Медетбекова<sup>1</sup>, А.С. Нурадинов<sup>1</sup>, С.Е. Илиева<sup>2</sup>, Б.Д. Жигитбекова<sup>3</sup>, С.Е. Абдугалина<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан

<sup>2</sup>Софийский университет имени Климента Охридского, София, Болгария,

<sup>3</sup>Казахский национальный педагогический университет имени Абая, Алматы, Казахстан

<sup>4</sup>Esil University, Астана, Қазақстан

### Опыт психологического исследования качества жизни молодых женщин

**Аннотация.** Сегодня вопросы психологического благополучия молодых женщин, качество и удовлетворенность жизнью становятся все более актуальными в экономике, политологии, здравоохранении, социальной сфере и психологии. Меняющаяся во всем мире политическая ситуация, динамика развития общества и конкурентные условия побуждают человека к комфортной, гармоничной жизни и поддержанию позитивного и продуктивного уровня психического настроения. Все это способствует удовлетворению базовых и материальных потребностей молодых женщин, поддержанию баланса положительных и отрицательных эмоций, восторженной реализации способностей к самопознанию и оценке себя, преодолению стресса, поиску собственных ценностей и личной профессиональной творческой деятельности. Отсутствие психологического благополучия и необходимого качества жизни приводят молодых женщин к дискомфорту, ощущению себя несчастными, беспомощными, одинокими, к бытовому насилию, к тому, чтобы стать жертвами сложных жизненных ситуаций. Трудом отечественных и зарубежных ученых, а также результатами нашего исследования установлено, что психологическое благополучие тесно связано с качеством жизни, чувством удовлетворения и счастья. Ими аргументирована взаимосвязь между ощущением счастья и удовлетворением как показателем психологического благополучия молодых женщин. В нашем исследовании приняли участие 60 молодых девушек и женщин в возрасте от 18 до 38 лет из г. Астаны. Средний возраст респондентов - 25 лет. В целях определения показателей психологического благополучия молодых женщин нами были выбраны следующие методы: «психологическое благополучие» Опросник «Шкала психологического благополучия» Кэрл Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко); обновленный Оксфордский опросник счастья, составленный коллегами М. Аргайла, шкала удовлетворенности жизнью Э.Динер. Эти методы выявили показатели психологического благополучия.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, чувство удовлетворения, счастье, качество жизни, процветание, молодые женщины, образ жизни, личностный рост, гармония.

### References

1. Halyk birligi zhane juyeli reformalar – el orkendeuinin berik negizi. Memleket bashysy 2021 zhylygy 1 kyrkuyektegi Kazakhstan Qazaqstan khalkyna Zholdauy "Egemen Kazakhstan Qazaqstan" [People's unity and systematic reforms are the solid foundation of the country's prosperity. Address of the Head of State to the people of Kazakhstan on September 1, 2021 "Independent Kazakhstan"]. Available at: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/K2100002021/history> [in Kazakh] (accessed 19.01.2023).
2. Ultyyk kogamdyk qogamdyq senim kenesinin besinshi otyrysyna katysty qatysty Memleket bashysy [The Head of State attended the fifth meeting of the National Council of Public Trust]. Available at: [https://www.akorda.kz/kz/events/akorda\\_news/meetings\\_and\\_sittings/memleket-bashysy-ultyyk-kogamdyk-senim-kenesinin-besinshi-otyrysyna-katysty](https://www.akorda.kz/kz/events/akorda_news/meetings_and_sittings/memleket-bashysy-ultyyk-kogamdyk-senim-kenesinin-besinshi-otyrysyna-katysty) [in Kazakh]. (accessed 19.01.2023).
3. Shevelenkova T.D., Fesenko P.P. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnykh konsepsi i metodik issledovaniya) [Psychological well-being of the individual (review of basic concepts and research methods) Psychological diagnostics]. 2005. No. 3. P. 95-129, [in Russian].
4. Tolykbay M. Bizdin maksat bagdarlamasy takyryp: "Otyz beste de zhassyn" [Our goal program theme: "you are also young at thirty-five"] Available at: <https://khabar.kz/kk/muragat-bizdin-maksat/item> [in Kazakh]. (accessed 17.01.2023).



5. Eidelman A.B. Subektivnyi vozrast kak faktor psihologicheskogo blagopoluchia: dis..kand.psihol. nauk: 19.00.13 [Subjective age as a factor of psychological well-being: dis.cand.psychological sciences: 19.00.13]. – Moscow, 2022. – 219 p., [in Russian].
6. Seligman M. Püt k prosvetaniu. Novoe ponimanie schästä i blagopoluchia. [The path to prosperity. A new understanding of happiness and well-being. Moscow:Mann, Ivanov and Ferber], 2013. 440 p. [in Russian].
7. Shamionov R.M. O nekotoryh preobrazovaniakh struktury subektivnogo blagopoluchia lichnosti v raznyh usloviakh profesionälnoi sotsializatsii. Mir psihologii [On some transformations of the structure of subjective well-being of the individual in different conditions of professional socialization. World of Psychology]. 2010. No. 1.P.237-249. [in Russian].
8. Kulikov L.V. Subektivnoe blagopoluchie lichnosti. Ananevskie chtenia: mater.mejdunar.nauch.konf.Subjective well-being of the individual [Ananyev readings: mater.International Scientific Conference]. St. Petersburg, 1997. P. 162-164. [in Russian].
9. Shamionov R.M., Sultaniyazova N.J. Tsenosti i otnoşenie k etnicheskoi külture i tradisiam kak prediktory subektivnogo blagopoluchia ruskikh i kazahov. Rosiski psihologicheski jurnal.[Values and attitude to ethnic culture and traditions as predictors of subjective well-being of Russians and Kazakhs. Russian Psychological Journal]. 2018. Vol. 15. No.1, P. 157-186.[in Russian].
10. Matkarimov A.I., Kabakova M.P. Teoreticheski analtz problemy psihologicheskogo zdorövä. Vestnik KazNPU imeni Abaia [Theoretical analysis of psychological health problems. Bulletin of KazNPU named after Abai]. 2020. No. 1(62). P. 150-155, [in Kazakh].
11. Isakhanova A.A. Nравственные ценности и психологическое благополучие людей ведущих бродячий образ жизни. Sovremennye issledovaniya sotsiälnykh problem. [Moral values and psychological well-being of people leading a wandering lifestyle [Modern studies of social problems]. 2017.Vol. 8. No. 5. P. 21-35. [in Kazakh].
12. Tashimova F.S., Rizulla A.R. Osobenosti vliania virtuälnykh subektov na tvorcheskuiu adaptatsiu i perejivanie schästä molödöjü v usloviakh globalizatsii. Mejkülturnye vzaimootnoşenia v Kazahstane v proseye globalizatsii: mater. Mejdunar.konf. [Features of the influence of virtual subjects on creative adaptation and the experience of happiness by young people in the context of globalization. Intercultural relations in Kazakhstan in the process of globalization: mater International Conference]. Almaty, 2011. P. 149-157, [in Russian].
13. Rizulla A.R. Sväz subektivnogo blagopoluchia i mimikrii na primere studencheskoi molodeji g. Almaty: dok.psi.nauk.[The connection of subjective well-being and mimicry on the example of students in Almaty: Doctor of Psychological Sciences]. Almaty, 2019. P. 174, [in Kazakh].
14. Adilzhanova K.S. Studentterde subjektii kanagatty arttyrudyn psikhologiyalyk-pedagogikalyk negizderi: (Philosophy doctors, PhD. Semey) [Psychological and pedagogical foundations of increasing subjective satisfaction in students: doctor of Philosophy, PhD.]. 2022. P. 271. [in Kazakh].
15. Akhtayeva N.S., Polyvyannaya N.V. Polyvänaia N.V. Formirovanie napravlenii v issledovanii psihologicheskikh komponentov schästä. Vestnik KazNU. Seria psihologii i sotsiologii [Formation of directions in the study of psychological components of happiness. Bulletin of the Treasury. Psychology and Sociology series. Formation of directions in the study of psychological components of happiness. Bulletin of the Treasury. (Psychology and Sociology series)]. 2012. No.2 (41). P.59-63.[in Kazakh].
16. Pankratova E.V. Jurnal «Jenşina v rosiskom obşestve» Subektivnaia osenka sotsiälno-ekonomicheskikh aspektov kachestva jizni molodyh jenşin (na primere İvanovskoi oblasti) [Journal "Woman in Russian society" Subjective assessment of socio-economic aspects of the quality of life of young women (on the example of the Ivanovo region)], 2008. P. 81-89, [in Russian].
17. Voroshen O.G. «Sosiälnye samochustvie molodyh jenşin v nauke» [(Social well-being of young women in science)]. Minsk, Belarus 2016. P. 723-725, [in Russian].
18. Eidelman A.B. Osobenosti subektivnogo vozrasta i psihologicheskogo blagopoluchia v molodom vozraste. Vestnik KGU. [Features of subjective age and psychological well-being at a young age. Bulletin of KSU]. 2019. P. 30-35, [in Russian].
19. Baranova A.V. ekonomika-psihologicheskie determinanty subektivnogo kachestva jizni: diss. ... kand. psihol. nauk. 19.00.05. [economics-psychological determinants of subjective quality of life: (diss. ... cand. psychological sciences). 19.00.05]. Moscow. 2005. P. 26, [in Russian].
20. Khashchenko V.A. Sosiälno-psihologicheskaya determinatsiya subektivnogo ekonomicheskogo blagopoluchia: avtoref. dok.psihol.nauk. 19.00.05. [Socio-psychological determination of subjective economic well-being: (abstract. doc.psychological sciences). 19.00.05]. Moscow. 2012. P.51, [in Russian].

21. Osin E.N., Leontiev D.A. Kratkie ruskoiazychnye şkaly diagnostiki subektivnogo blagopoluchia: psihometricheskie harakteristiki i sravnitelnyĭ analiz. Monitoriĭ obşestvennogo mnenia: Ekonomicheskie i sostiälnye peremeny. [Brief Russian-language diagnostic scales of subjective well-being: psychometric characteristics and comparative analysis [Monitoring of public opinion: Economic and social changes]. 2020. No. 1. P. 117-142, [in Russian].

**Авторлар туралы мәлімет:**

*Медетбекова А.А.* – Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, психология білім беру бағдарламасының 2 курс докторанты, Астана, Қазақстан.

*Нурадинов А.С.* – психология ғылымдарының кандидаты, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің, психология кафедрасының доценті, Астана, Қазақстан,

*Илиева С.Е.* – психология ғылымдарының докторы, Климент Охридский әулие атындағы София университеті, әлеуметтік, ұйымдастырушылық, клиникалық және педагогикалық психология кафедрасының профессоры, София, Болгария.

*Жигитбекова Б.Д.* – психология ғылымдарының кандидаты, Абай атындағы Қазақ Ұлттық Педагогикалық университеті, «Жалпы және қолданбалы психология» кафедрасының қауымдастырылған профессоры, Алматы, Қазақстан,

*Абдугалина С.Е.* – педагогика ғылымдарының кандидаты, Esil университеті, әлеуметтік жұмыс және туризм кафедрасының меңгерушісі, Астана, Қазақстан.

*Medetbekova A.A.* – PhD student, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan.

*Nuradinov A.S.* – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan.

*Ilieva S.E.* – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Department of Social, Organizational, Clinical and Pedagogical Psychology, Kliment Okhridsky St. Sophia University, Sofia, Bulgaria.

*Zhigitbekova B.D.* – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan.

*Abdugalina S.E.* – Candidate of Pedagogical Sciences, Head of the Department of Social Work and Tourism, Esil University, Astana, Kazakhstan.