

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ**

**«Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ» КЕАҚ**

**Студенттер мен жас ғалымдардың  
«GYLYM JÁNE BILIM - 2023»  
XVIII Халықаралық ғылыми конференциясының  
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
XVIII Международной научной конференции  
студентов и молодых ученых  
«GYLYM JÁNE BILIM - 2023»**

**PROCEEDINGS  
of the XVIII International Scientific Conference  
for students and young scholars  
«GYLYM JÁNE BILIM - 2023»**

**2023  
Астана**

**УДК 001+37**  
**ББК 72+74**  
**G99**

**«GYLYM JÁNE BILIM – 2023» студенттер мен жас ғалымдардың XVIII Халықаралық ғылыми конференциясы = XVIII Международная научная конференция студентов и молодых ученых «GYLYM JÁNE BILIM – 2023» = The XVIII International Scientific Conference for students and young scholars «GYLYM JÁNE BILIM – 2023». – Астана: – 6865 б. - қазақша, орысша, ағылшынша.**

**ISBN 978-601-337-871-8**

Жинаққа студенттердің, магистранттардың, докторанттардың және жас ғалымдардың жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың өзекті мәселелері бойынша баяндамалары енгізілген.

The proceedings are the papers of students, undergraduates, doctoral students and young researchers on topical issues of natural and technical sciences and humanities.

В сборник вошли доклады студентов, магистрантов, докторантов и молодых ученых по актуальным вопросам естественно-технических и гуманитарных наук.

**УДК 001+37**  
**ББК 72+74**

**ISBN 978-601-337-871-8**

**©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия  
ұлттық университеті, 2023**

## ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӨМІР САПАСЫН ЗЕРТТЕУ ЖОЛДАРЫ

**Медетбекова Анар Асқарбекқызы**

[anarhappy@mail.ru](mailto:anarhappy@mail.ru)

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ «Психология» мамандығының 2 курс докторанты

Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі – А.Нурадинов

Экзистенциалды – гуманистік психологияда жеке тұлғаның өмір сапасына, бірегей, біртұтас жеке және ерекше өмірлік тәжірибесі бар деп сипаттайтын адамның ыңғайлы жұмыс жасау мәселесі ХХ ғасырдың ортасынан бастап, психология ғылымы қызығушылық танытты. Соңғы онжылдықтарда ғылымды белсенді зерттеу мен дамытудың арқасында «психологиялық өмір сапасы» ұғымы ерекше орын алды, бұл адамның өткенін, бүгінін және болашағын кешенді бағалау арқылы оның нәтижелі жұмыс жасау дәрежесінің көрсеткіші болып табылады. Алайда, әртүрлі тәсілдердің белсенді зерттелуіне және мұқият назарына қарамастан, бұл құбылыс қазіргі уақытқа дейін ғалымдарға нақты түсінікке ие емес. Сонымен қатар, соңғы бірнеше жылда психологиялық өмір сапасының негізгі тұжырымдамалары арасындағы қарама-қайшылық күшейе түсті. Өмір сапасы құрылымын түсінудегі белгісіздік Қазақстанда, Ресейде, Шетелде ғылым мен өмірдің әртүрлі салаларында зерттелуде. «Өмір сапасы» мәні мен мазмұны адамның өз өміріне деген көзқарасының экзистенциалды тәжірибесімен байланысты, ол тұтас субъективті және тұлғаның болмысын интегралды бағалауын көрсетеді. Алғашқылардың бірі болып, американдық психолог және әлеуметтанушы Н. Брэдберн психологиялық саулық құбылысына назар аударады. Ғылыми ортаға «psychological well-being», «психологиялық әл-ауқат» терминін енгізу арқылы теориялық негіз құра отырып, бұл құбылысты субъективті бақыт сезімі, және өмірге жалпы қанағаттану деп атады. Алайда, басқа ғалымдар бұл терминмен қатар «психикалық денсаулық», «позитивті өмір салты», «өмір сапасы», «кемелденген, жетілген тұлға», «эмоционалды жайлылық», «өзін жүзеге асыратын тұлға», «толыққанды жұмыс жасайтын тұлға» және т.б. синонимдерді қолданды[1].

Осыған орай, дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы өмір сапасын мәдениеттің және өмір сүріп отырған қоғамның әлеуметтік құндылықтар жүйесінің салыстырмалы тұрғыда тұлғаның өзіндік позициясына, мақсаты мен үміт міндеттеріне сәйкес қабылдауында деп түсіндіріледі[2].

Кейде адамның психологиялық өмір сапасы қаржылық қажеттілігі мен әлеуметтік ортада орны мен дәрежесіне қарай бағаланады деп тар мағынада қарастырылады. Оның бір дәлелі П.П. Фесенко өмір сапасын тұлғаның функционалдық дәрежесі бұл, әлеуметтік рөлдерінің сапаға көшуінде екенін көрсетеді. Кейде өмір сапасы жеке адамның немесе адамдар тобының өз өміріне қанағаттану деңгейімен анықтайды. Өмір сапасының құрылымы екі компоненттен тұрады: Физикалық тұрғыда өмір сапасы (денсаулық, өмір салты, тамақ, қауіпсіздік, аурулардың алдын-алу, қорғану, еркіндік жатады[3].

Ал, психологиялық тұрғыда өмір сапасы субъективті жағынан позитивті және жағымсыз эмоциялар жатады. Егерде, адамның ішкі жан-дүниесі және психикалық, психологиялық ерекшеліктері есепке алынбаса, өмір сапасының деңгейінің мәні күрделі мәселелер тудырады. Қазіргі біздің қоғамда жастар санатына 14-35 жас аралығы жатады. Жастардың 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[4].

Е.Д. Беспанская-Павленко., А.И. Шелихова зерттеулерінде, Беларус елінің өмір сапасының субъективті қабылдауын ӘҚӨС-2006 түпнұсқа әдістемесінің көмегімен әртүрлі 120 әйел саны және ерлер саны 90, 20-65 жас аралығындағы жыныстық және жас санаттарының көрсеткіштеріне салыстырмалы талдау деректерін сипаттап ұсынады: 1) физиологиялық белсенділік өзінің психологиялық саулығының барынша субъективті қанағаттану кезеңі 20-35 жас аралығына келеді; 2) 35 жасқа қарай когнитивті бейімделу және жоспарлау, эмоционалдық жайлылық, әлеуметтік коммуникациялар, әлеуметтік-отбасылық бейімделу және қоғамдық өмірге икемделу көрсеткіштері ең жоғары мәнге артады; 3) егде жастағы топта әлеуметтік қабілеттердің іске асыру көрсеткішінің ең жоғары мәні өмір мен мансаптың осы кезеңіне тән, сондай-ақ әлеуметтік отбасылық бейімделу көрсеткішінің ең төмен мәні және жастарына қарай ерлі-зайыптылардың бірі қайтыс болған, ажырасулар мен отбасылар санының ұлғаюымен түсіндіруге болады деп көрсетілген[5].

Алайда, О.Г. Родионованың пікірінше, материалдық дүниесі төмен адамдарға қарағанда табысы мен материалдық жағдайы жоғары адамдар өмірде әлдеқайда психологиялық саулығы жоғары, бақытты болады деп тұжырымдайды. Субъективті психологиялық саулық факторына: эмоциялық көңіл-күй, когнитивті процесстер, қоғамдық мәдени бағдар, әлеуметтік нормалар, тұлғалық қасиеттер, денсаулықты сақтау жолдары, қауіпсіздіктің қамтамасыз етілуі, демалуға жағдайдың болуы және т.б. Ал, объективті психологиялық саулыққа: қаржы табуға қабілеттілік, қызмет жасауға жағдай, азаматтық құқықтарын білу, білім алу мүмкіндіктері, қоғамның ықпалы және т.б. жатады. Осы автордың зерттеуінде, психологиялық саулық ер адамдар мен әйел адамдарында салыстырмалы тұрғыда айырмашылықтар бар, себебі субъективті тұрғыда әйел адамдары білім алуда есте сақтау қабілеттілігі, тез ұғып алу, тұрмыстық тіршілікте икемірек болып келеді деп қорытындылайды[6].

Сонымен қатар, Н.В. Чурило зерттеуі бойынша, жастардың өмірінде көбінде эмоциялық дискомфортпен; өзіне, жеткен жетістіктеріне көңілдерінің толуы немесе толмауы субъективті қанағаттанбауына байланысты деп есептейді[7].

Ал, И.А. Джидарьянның көптеген зерттеулерінде, тұлғаның жас ерекшелігінің психологиялық өмір сапасын ішкі қанағаттануынан, сонымен бірге этностық әлеуметтік қоршаған ортасына байланыстылығымен түсіндіреді[8].

Осы тұжырыммен толық келісуге болады, тұлғалардың өзін бақытты, өмір сапасын, психологиялық саулығын сезіну үшін, өз өміріне көңілі толып, қанағаттануы арқылы бейнеленетін субъективті бақытының өзгелермен өзара қарым-қатынасынан нәтижеге, табысқа ықпал ететінін анықтайды. Сонымен қатар, ғалымдардың тұлғалардың, студенттердің психологиялық саулығын, қанағаттануын, бақытын зерттеген бағыттар баршылық.

Осыған орай, А.Б. Эйдельманның 20-30 жас аралығындағы жастардың субъективті психологиялық өмір сапасының ерекшеліктері - рөлдік қызмет пен дәрежесі, өмірлік белсенділік әрекеті мен физиологиялық денсаулық ресурстары психологиялық саулығын сақтауда үлкен маңызға ие[9].

Н.С. Ахтаева., Н.В. Польшаннаяның пікірінше, өмір сапасының психологиялық 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[10].

О.А. Колух және М.С. Темиргалиеваның 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 екенін анықтады, яғни студенттердің өмір сапасына: отбасы, жақын достары мен туыстарының болуы, физикалық және психикалық денсаулық, экономикалық әл-ауқат, өзгелердің демеушілік сезімдер субъективті бағалауды қалыптастыруға және өмірдің әртүрлі салаларына қанағаттануы дәрежесіне, жеке ресурстарының өсуіне психологиялық саулығын арттыруға жетекші мотив екендігін анықтады[11].

К.С.Адилжанованың «Студенттерде субъективті қанағатты арттырудың психологиялық-педагогикалық негіздері» атты ғылыми зерттеуінде, өмір сапасын- субъективті қанағаттың психологиялық және педагогикалық шарттары, моделі, механизмдері мен заңдылықтары қарастырылған[12].

Психологиялық өмір сапасының ұғымының құрылымын Ташимова Ф.С., Сапарова И.А. құндылық, өмір мағынасы ретінде анықтайды[13,14].

Н.Ж. Султаниязованың субъективті психологиялық өмір сапасы – адамның өміріне, қоршаған шындыққа, өзелермен қарым-қатынасы жайлылық пен ішкі үйлесімділік тәжірибесін сипаттайтын интегралды әлеуметтік-психологиялық білім, оның өмірге қанағаттану параметрлері, бақыт, әсер ету балансы, автономия, күзiреттiлiк, жеке өсу, өмірлік мақсаттар, өзін-өзі қабылдау. Субъективті өмір сапасы пен этникалық сәйкестік түрлерінің өзара байланысы топшілік (этникалық) интеграция процестерімен ұштасуымен сипатталады. Титулдық топтар өкілдерінің субъективті психологиялық өмір сапасы гипер сәйкестілік дейін өзінің этникалық бірегейлігін қалыптастыруға деген ұтылыспен анықталады және титулдық емес топтардың психологиялық өмір сапасы олардың жеке басын жағымды қабылдау типі бойынша этникалық сәйкестендіреді[15].

Л.Б. Козьминаның психология мамандығында оқитын студенттерінің жеке басының психологиялық өмір сапасының динамикасы зерттеулерінде, оқудағы табыстылық және кәсіби қызметке жеке дайындықтың көрсеткіштерінің бірі болып табылады. Оқудың бастапқы жылдары психолог-студенттердің жеке басының психологиялық саулығына сипаттама: өзін теріс бағалау, кемсіту, жалпы өмір мен жеке тұлғалардың жеке қырларын қабылдамау; сенімді тұлға аралық қатынастарды орната алмау, икемділіктің болмауы, жаңа ақпаратқа сезімтал, бағалау мен пайымдауда жеткілікті тәуелсіз, жеке өсу ұмтылыстарымен ерекшеленеді[16].

А.Р. Ризулла пікірінше, субъективті өмір сапасы тұлға ішіндегі үйлесім ретінде айқындаушы көрсеткіштер интеграциясы мен арақатынасы болып, мимикриясы жоғары адамдар мимикриясы төмен адамдарға қарағанда, позитивті эмоцияларымен эмоциялық интеллекті, оптимизмі, өмірге қанағаттанушылық дейгейі жоғары болады, сонымен қатар, экстраверсиясы мен интроверсиясы жынысына қарамастан субъективті психологиялық саулығы бірдей ынталандырады[17].

А.В. Баранованың экономика - субъективті өмір сапасының психологиялық детерминанттары ғылыми еңбегінде, өмірдің өзекті субъективті сапасы, ол маңызды аспектілері мен компоненттерін көрсететін үстемдігімен сипатталады. Қазіргі өзгеріп жатқан қоғам жағдайындағы жастар өмірінің субъективті сапасының құрылымындағы жетекші негізгі компонент оның экономикалық психологиялық өмір сапасы болып табылады[18].

В.А. Хащенко пікірінше, адамның психологиялық өмір сапасы мен бақыты үшін материалдық байлықтың рөлі мен маңыздылығын анықтайтын құндылық-семантикалық, когнитивті, эмоционалды бағалау және субъективті аспектілерді қамтиды. Субъективті экономикалық психологиялық саулық адамдардың өмірді материалдық жағдайларын қабылдауы мен тәжірибесінің жалпыланған құбылысы ретінде өмір сапасының деңгейін бағалауда жүйелі түрде көрінеді[19].

Э. Динер еңбектерінде психологиялық өмір сапасының басқа аспектісін қоладанады, оның атауын субъективті психологиялық өмір сапасы ұғымын енгізеді. Жалпы, Э. Динер субъективті

психологиялық өмір сапасының 3 компонентті құрылымы бар деп есептейді: 1) қанағаттану; 2) позитивті эмоциялар; 3) жағымсыз эмоциялар осы компоненттер субъективті психологиялық өмір сапасының бірыңғай көрсеткішін береді деп есептеді. Осының арқасында, К. Рифф психологиялық өмір сапасының 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[20].

Ғылыми әдебиеттерде көрсетілген талдаулардан өмір сапасы адамдардың өз өмірін қалай бағалап, қабылдауына байланысты екендігі туралы мәлім болды.

Гедонистік көзқарастың өкілдері субъективті психологиялық өмір сапасы адамның өмір сүруінің басты мақсаты оның позитивті сезімдері мен ләззат алуы немесе қанағаттанбауы арқылы анықтайды. Мысалы, Э.Динер тұжырымдамасында егер адам өз өміріне жиі қанағаттанса, онда ол өмір сапасының жоғары деңгейіне ие. Психологиялық эвдемонистік тәсіл шеңберінде психологиялық өмір сапасының даралығын дамыту, адамның жеке басын қабылдау, өзін жүзеге асыру деңгейі, сондай-ақ өз өмірінің субъектісі болу мүмкіндігімен сипатталады. Бұл тәсілдің шеңберінде ең көп таралған модельдердің бірі – М. Селигман әзірлеген және ұсынған PERMA психологиялық өмір сапасының моделі: 5 негізгі құрамдас бөліктен тұрады: позитивті эмоциялар; қызығу; қарым-қатынас; мағына; жетістіктер[21].

Д.А. Лоентьевтің пікірінше, субъективті психологиялық өмір сапасы адамның өз өмірін бағалаумен анықталады, ол тек негізгі қажеттіліктерді қанағаттандыру шарттарымен ғана емес, сонымен қатар таңдалған немесе құрылған өмір салты шеңберінде мүмкіндіктерін іске асыру, қабылдау, субъективті өлшемдерімен өмір сапасын қамтиды. Пәнаралық тұжырымдамалық теориялық-әдіснамалық негіз болады. Гедонизмге сәйкес базалық қажеттіліктерді қамту және өмір сапасын бағалап, көңіл толу сезімдерінің қанағаттанудан болатын бақыттың аз да болса мөлшерін анықтайды. Атап айтқанда, субъектінің өзі жасаған сыртқы қатынас жағдайларына мағына ағынның тәжірибесі жатады[22].

Осыған орай, өмір сапасының психологиялық аспектері әзірше көкейкесті мәселе ретінде артта қалуда. Психологиялық өмір сапасы өмірлік мағынаны анықтайтын тұжырым болсада оның субъективті екендігін көрсетеді. Өйткені тұлғаның өз өмірін өзіне қатысты тіршілік әрекеттерін, өз ортасы мен эмоциялық көңіл-күйін тек өзін бағалау арқылы өмір сапасы пайда болады. Психологиялық өмір сапасына ұмтылу – бұл универсалды ниеттер негізгі қозғаушы күштердің бірі болып табылады. Психологиялық өмір сапасының диагностикасы өзіне есеп беру деректеріне сүйенеді және адамның жеке ішкі әлемінің жағдайы мен ерекшеліктерін анықтай отырып, оның қызметі мен өміріне қатысты субъективті тәжірибесін сипаттайды.

#### **Қолданылған әдебиеттер тізімі:**

1. Эйдельман А.Б. Субъективный возраст как фактор психологического благополучия: дис..канд.психол. наук: 19.00.13. – Москва, 2022. – 219с.
2. Бенко Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию психологического благополучия // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2015. Т.8. №2. С. 5-13.
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. Е.Д. Беспанская-Павленко., А.И. Шелихова Оценка качества жизни населения Республики Беларусь разных половозрастных категорий. Философия и социальные науки. – 2010. – №3. - С. 55–58.

6. Родионова О.Г. Социально-психологические особенности представлений школьников, студентов педагогических специальностей и учителей о школе будущего // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 201. №7(51). С. 85-89.
7. Чурило Н.В. Субъективное благополучие как показатель эффективности жизненной стратегии в юношеском возрасте // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки: сб.науч. ст. – Минск: РИВШ, 2010. – Вып 9(14). – С. 356-363.
8. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: ИП РАН. 2013. – 267 с.
9. Эйдельман А.Б. Особенности субъективного возраста и психологического благополучия в молодом возрасте. Вестник КГУ. 2019.- С. 30-35.
10. Н.С. Ахтаева., Н.В. Поливянна Формирование направлений в исследовании психологических компонентов счастья. Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. №2 (41). 2012. 59-63.
11. Колюх О.А., Темиргалиева М.С. Психологические особенности субъективной оценки качества жизни студентов. Вестник Казахского национального женского педагогического университета. 2020;(4):178-186.
12. Адильжанова К.С. «Студенттерде субъективті қанағатты арттырудың психологиялық-педагогикалық негіздері: док. ...дис. PhD: 6D010300. - Семей, 2022. – 271б.
13. Ташимова Ф.С. Субъектная детерминация смыслов: дисс. ...докт. психол. наук. – Алматы, 2010. – 253 с.
14. Сапарова И.А. Особенности смысловой регуляции деятельности при ипохондрических состояниях разного генеза: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Москва. 1989. – 47 с.
15. Султаниязова Н.Ж. Социально-психологические предикторы субъективного благополучия русских и казахов, проживающих в России и Казахстане: : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Саратов. 2022. – 26 с.
16. Козьмина Л.Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов: дис..канд.психол. наук: 19.00.07. – Иркутск. 2014. – 174 с.
17. Ризулла А. Р. Связь субъективного благополучия и мимикрии на примере студенческой молодежи г. Алматы: док. ... психол. наук. 6D050300. – Алматы 2019. – С. 174.
18. Баранова А.В. экономика-психологические детерминанты субъективного качества жизни: дисс. ... канд. психол. наук. 19.00.05. – Москва. 2005. – 26 с.
19. Хащенко В.А. Социально-психологическая детерминация субъективного экономического благополучия: автореф. док.психол.наук. 19.00.05. – Москва. – 2012. 51 с.
20. Diener E., Wirtz D., Tov W., Kim-Prieto C., Choi D., Oishi S., Biswas Diener R. New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings // Social Indicators Research. 2010. № 97(2). P. 143—156.
21. Seligman M.E.P. Flourishing. A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them. Boston: Nicholas Brealey, 2011.
22. Д.А. Леонтьев Качество жизни и благополучие: объективные, субъективные и субъектные аспекты. Психологический журнал, 2020, том 41, №6. 98-107 с.