«8D03107 – Психология» білім беру бағдарламасы бойынша философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған ШЕРАЛЫ БИЖАН СЕЙЖАНҰЛЫНЫҢ «Ірі қаладағы адамның психологиялық бақуаттылығы мен дене белсенділігі арасындағы байланысы (Алматы қаласының студент жастары мысалында) тақырыбындағы диссертациясына

АҢДАТПА

Ғылыми зерттеудің өзектілігі. XXI ғасырда психологиялық бақуаттылық қоғамның тұрақты дамуының негізгі көрсеткіштерінің бірі ретінде қарастырылады. Оның маңыздылығы Біріккен Ұлттар Ұйымы Бас Ассамблеясының «Біздің әлемді өзгерту: 2030 жылға дейінгі кезеңге арналған тұрақты даму саласындағы күн тәртібі» атты 2015 жылғы қарарында көрініс тапқан. Аталған құжатта № 3 Тұрақты даму мақсаты (ТДМ) «Денсаулық және бақуаттылық» және № 11 ТДМ «Тұрақты қалалар мен елді мекендер» деп аталады. Сондай-ақ Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДСҰ) тұжырымдамасына сәйкес, денсаулық физикалық, психикалық және әлеуметтік бақуаттылық күйі ретінде түсіндіріледі.

Қалаға көшу үдерісінің күшеюі ірі қалалар тұрғындарының бақуаттылығына ықпал ететін факторларды зерттеудің өзектілігін арттырады. БҰҰ мен ДДСҰ құжаттарына сәйкес, қалалық орта қимыл-қозғалыс белсенділігінің төмендігі, күйзеліс деңгейінің жоғарылығы, қоршаған ортаның ластануы және ақпараттық жүктеменің шамадан тыс болуы сияқты қауіп факторларымен сипатталады. Бұл факторлар адамның физикалық және психикалық денсаулығына әсер етеді. Қазақстан Республикасы (ҚР) үшін де халық денсаулығын нығайту және белсенді өмір салтын қалыптастыру мемлекеттік саясаттың басым бағыттары болып табылады. Бұл басымдықтар ҚР 2020 жылғы «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» кодексінде, ҚР Президенті жолдауларында және 2021–2025 жылдарға арналған «Салауатты ұлт» жобасында көрініс тапқан.

Ғылыми-психологиялық тұрғыдан алғанда, зерттеудің өзектілігі дене (физикалық) белсенділігі мен психологиялық бақуаттылықтың өзара байланысы тетіктерін нақтылау қажеттілігімен айқындалады. Carol D. Ryff тұжырымдамасына сәйкес, психологиялық бақуаттылық тұлғалық өсу, автономия, қоршаған ортаны басқару және басқа да компоненттерді қамтитын көпқұрамды құрылым болып табылады. Сонымен қатар, қазіргі зерттеулер физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыстың біркелкі емес екенін және оның кешенді тұлғалық факторларға тәуелді болатынын көрсетеді.

Зерттеудің мақсаты: ірі қала жағдайында студент жастардың дене белсенділігі деңгейі мен психологиялық бақуаттылығы арасындағы байланыстың ерекшеліктерін анықтау, сондай-ақ осы байланыстың жүзеге асу тетіктері ретінде тұлғалық факторлардың (перфекционизм, эмоциялық интеллект және мотивациялық реттелу) рөлін айқындау.

Зерттеу міндеттері:

1. Теориялық-тұжырымдамалық міндет. Қалалық орта жағдайында студент жастардың дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылығы арасындағы байланысты түсіндірудегі перфекционизмнің, мотивацияның және эмоциялық интеллектінің жанама рөліне қатысты қолданыстағы теориялық тәсілдерді талдау және жүйелеу.

2. Әдістемелік міндет. Перфекционизмнің, эмоциялық интеллектінің және мотивация түрлерінің жанама әсерлерінің күшін және бағытын сандық бағалауға мүмкіндік беретін валидті әдістемелер жиынтығын таңдау және «дене белсенділігі → психологиялық бақуаттылық» байланысын түсіндіретін теориялық модельді сынақтан өткізу.

3. Салыстырмалы-мәдени міндет. Қытай, Ресей және Қазақстан ірі қалаларындағы студенттердің перфекционизм ерекшеліктерін салыстыру негізінде кросс-мәдени айырмашылықтарды анықтау және сипаттау.

4. Диагностикалық-талдамалық міндет. Дене белсенділігінің сандық және сапалық параметрлерін (жиілігі, ұзақтығы, қарқындылығы) анықтау, сондай-ақ ірі қала жағдайында психологиялық бақуаттылықтың әртүрлі қырларымен байланысты психологиялық бақуаттылық, перфекционизм, мотивация және эмоциялық интеллект ерекшеліктерін диагностикалау.

5. Қолданбалы міндет. Алынған деректер негізінде студент жастармен жүргізілетін тәрбие жұмысын жетілдіруге, сондай-ақ Алматы ірі қаласындағы студент жастардың дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылығы арасындағы анықталған заңдылықтарды ескере отырып, әлеуметтік саясат пен қоғамдық денсаулық сақтау салаларын дамытуға арналған ғылыми негізделген ұсынымдар әзірлеу.

Зерттеу нысаны: Алматы ірі қаласындағы студент жастардың дене белсенділігімен айналысатын өкілдері.

физически активные представители студенческой молодежи мегаполиса Алматы.

Зерттеу пәні: ірі қала студент жастарының психологиялық бақуаттылығы мен дене белсенділігі деңгейі арасындағы, перфекционизм, мотивация және эмоциялық интеллект сияқты тұлғалық айнымалылар арқылы жүзеге асатын байланыс.

Зерттеудің негізгі болжамы: ірі қала жағдайындағы студенттің психологиялық бақуаттылығының ерекшеліктері оның физикалық белсенділік деңгейімен байланысты.

Жеке болжамдар:

1. Физикалық белсенділік деңгейі әртүрлі сыналушылардың психологиялық бақуаттылық көрсеткіштерімен тікелей байланысы, ең алдымен, адамның даралық деңгейінде көрінуі мүмкін.

2. Физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыстың медиаторы ретіндегі перфекционизмнің көрініс беру ерекшеліктері тұлғаның дамуындағы әлеуметтік жағдай мен мәдени контекстке тәуелді.

3. Физикалық белсенділік деңгейі әртүрлі сыналушылардың психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері мен перфекционизм ерекшеліктері арасында жанама байланыс бар.

4. Физикалық белсенділік деңгейі әртүрлі сыналушылардың психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері мен мотивация ерекшеліктері арасында жанама байланыс бар.

5. Физикалық белсенділік деңгейі әртүрлі сыналушылардың психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері мен эмоциялық интеллект ерекшеліктері арасында жанама байланыс бар.

Эмпирикалық зерттеудің әдістері мен әдістемелері зерттеудің мақсатына, нысанына, пәніне, болжамы мен міндеттеріне сәйкес таңдалды. Қойылған міндеттерді орындау және ұсынылған болжамдарды тексеру үшін сенімділігі мен валидтілігі жоғары, қазіргі ғылыми тәжірибеде кеңінен қолданылатын әдістемелер пайдаланылды:

1) International Physical Activity Questionnaire (қысқаша нұсқасы, IPAQ). Физикалық белсенділікті өлшеуге арналған бұл әдістеме ДДСҰ аясында 15–69 жас аралығындағы адамдарға қолдану үшін IPAQ халықаралық зерттеу тобы тарапынан әзірленген (Craig et al., 2003).

2) C. Ryff психологиялық бақуаттылық шкаласы. Әдістеме психологиялық бақуаттылықтың алты компонентін өлшейді: автономия, қоршаған ортаны басқару, тұлғалық өсу, жағымды қарым-қатынастар, өмірлік мақсаттар және өзін-өзі қабылдау.

3) Randy O. Frost көпөлшемді перфекционизм шкаласы. Әдістеме орыс тіліне В.А. Ясная тарапынан бейімделген. Қазақстан Республикасында да бұл әдістеме көптеген психологтардың зерттеулерінде қолданылып, апробациядан өткен.

4) Эмоциялық интеллектіні бағалау әдістемесі (WLEIS). Төрт субшкаланы қамтиды: өз эмоцияларын түсіну, басқа адамдардың эмоцияларын түсіну, эмоцияларды пайдалану және эмоцияларды басқару.

5) Спорттық мотивация шкаласы (SMS-6). Бұл әдістеме ірі қала жағдайындағы дене белсенділігінің негізінде қандай мотивтер жатқанын анықтауға мүмкіндік береді.

Жүргізілген зерттеу әл-Фараби атындағы ҚазҰУ жанындағы жергілікті этикалық комитеттің мақұлдауынан өтті (06.02.2025 жылғы № IRB-A1035).

Зерттеудің эксперименттік базасы және іріктеменің сипаттамасы. Зерттеуге Алматы қаласындағы жоғары оқу орындарының студенттері қатысты. Зерттеуге барлығы 295 адам қамтылды. Жыныстық құрамы бойынша іріктемеге 122 ер адам (41,4%) және 173 әйел (58,6%) кірді. Қатысушылардың жасы 17–24 жас аралығында, орташа жасы шамамен 19 жасты құрады. Зерттеуге қатыстыру критерийлері Алматы қаласында тұру және орыс тілін жеткілікті деңгейде түсіну әрі меңгеру болды. Салыстырмалы-мәдени міндетті орындауға барлығы 737 зерттелуші қатысты.

Статистикалық деректерді өңдеу SPSS 27.0 нұсқасы арқылы жүргізілді. Нәтижелер гистограммалар, диаграммалары және кестелер түрінде көрнекіленді. Спирменнің корреляциялық талдауы, Краскел–Уоллис H-критерийі, Манн–Уитни U-критерийі және регрессиялық талдау әдістерін қолдану алынған нәтижелердің статистикалық негізділігін қамтамасыз етеді.

Зерттеудің теориялық-әдіснамалық негізі адамды индивид, тұлға, іс-әрекет субъектісі және даралық деңгейлерін біріктіретін тұтас биопсихоәлеуметтік жүйе ретінде қарастыратын Б.Г. Ананьевтің антропологиялық тәсіліне, сондай-ақ Richard M. Ryan мен Edward L. Deci ұсынған өзіндік детерминация теориясына негізделеді. С.Л. Рубинштейннің сана мен іс-әрекеттің бірлігі туралы идеялары, сондай-ақ М.М. Мұқанов пен Л.С. Выготскийдің тұлғаның әлеуметтік қатынастар жүйесі мен мәдени ортада дамуы туралы тұжырымдары маңызды орын алды.

Зерттеудің жүйелік негізін психикалық құбылыстарды уақыт, кеңістік, энергия және ақпарат категорияларының өзара байланысында қызмет ететін тұтас жүйенің элементтері ретінде қарастыратын В.А. Ганзеннің тұжырымдары құрады. Психологиялық бақуаттылықты зерттеудің теориялық негізі Carol Ryff еңбектеріне сүйенді. Әсіресе С. Ryff ұсынған модельдің маңызы зор болды. Бұл модельде психологиялық бақуаттылық тұлғаның жағымды қызмет етуін сипаттайтын көпөлшемді құрылым ретінде қарастырылады және өзін-өзі қабылдау, автономия, қоршаған ортаны басқару, жағымды қарым-қатынастар, өмірлік мақсаттар мен тұлғалық өсу компоненттерін қамтиды.

Зерттеудің теориялық маңызы қалалық орта жағдайында тұлғаның дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылығы арасындағы өзара байланыс туралы ғылыми түсініктерді кеңейтумен сипатталады.

Дене белсенділігі психологиялық бақуаттылықтың әмбебап факторы емес, оның тұлғалық өзін-өзі реттеу жүйесімен байланысты екені нақтыланды. К. Рифф моделіне сәйкес, психологиялық бақуаттылықтың әртүрлі компоненттері дене белсенділігімен бірдей дәрежеде байланысты емес екені көрсетілді. Бұл ретте ең тығыз байланыс тұлғалық өсу компонентімен анықталды.

Дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланысты қамтамасыз ететін негізгі тұлғалық тетіктер ретінде перфекционизмнің, эмоциялық интеллектінің және мотивацияның рөлі теориялық тұрғыдан негізделді. Алынған нәтижелер В.А. Ганзеннің жүйелік тәсілін дамытуға үлес қосып, психологиялық бақуаттылықтың мінез-құлықтық, тұлғалық және орта факторларының өзара байланысы аясында қалыптасатынын көрсетеді.

Зерттеу сондай-ақ ірі қаланы ерекше тіршілік ортасы ретінде қарастыру туралы ғылыми түсініктерді кеңейтеді. Мұндай ортада тұлғаның өзін-өзі реттеу ресурстарының маңызы артып, дене белсенділігі психологиялық бейімделудің маңызды факторларының бірі ретінде көрінеді.

Зерттеудің практикалық маңызы оның нәтижелерін ірі қала жағдайында дене белсенділігі деңгейі мен психологиялық бақуаттылықты арттыруға бағытталған ғылыми негізделген бағдарламаларды әзірлеуде қолдану мүмкіндігімен айқындалады.

Дене белсенділігінің психологиялық бақуаттылық ресурсы ретіндегі тиімділігі оның сандық сипаттамаларымен ғана емес, перфекционизмнің, мотивацияның және эмоциялық интеллектінің ерекшеліктерімен де байланысты екені анықталды. Бұл физикалық белсенділікке қатысты психологиялық сүйемелдеудің сараланған тәсілдерін әзірлеуге мүмкіндік береді.

Зерттеу нәтижелерін психологиялық кеңес беруде, студенттерге психологиялық қолдау көрсету жүйесінде, білім беру ұйымдарындағы алдын алу және сауықтыру бағдарламаларын әзірлеуде, спорт психологтары мен жаттықтырушылардың жұмысында, сондай-ақ физикалық белсенділікті кеңінен насихаттауға бағытталған қоғамдық денсаулық сақтау бағдарламаларын құруда пайдалануға болады.

Жұмыстың практикалық құндылығы дене белсенділігіне деген ішкі мотивацияны қалыптастыру, эмоциялық өзін-өзі реттеуді дамыту, дезадаптивті перфекционизм мен сыртқы мотивацияның жағымсыз ықпалын төмендету және физикалық белсенділікті күнделікті өмірге кіріктіру жөніндегі ұсынымдарды әзірлеумен байланысты. Алынған нәтижелерді ірі қала жастарының өмір сапасын арттыру мақсатында психология, білім беру, денсаулық сақтау және әлеуметтік саясат салаларында қолдануға болады.

Диссертациялық зерттеудің ғылыми жаңалығы ірі қала жағдайындағы студент жастардың дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылығы арасындағы өзара байланыстың жүйелік сипатын тұлғалық, мотивациялық және эмоциялық факторларды ескере отырып, теориялық және эмпирикалық тұрғыдан негіздеумен сипатталады.

1. Алматы қаласындағы студент жастарды зерттеу аясында физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылықтың барлық компоненттерімен бірдей тікелей байланысы жоқ екені, оның C.D. Ryff моделіндегі «тұлғалық өсу» компонентімен басымырақ байланысты екені анықталды. Бұл нәтиже физикалық белсенділіктің психологиялық маңызын тұлғаның даму динамикасымен, әлеуетін іске асыруымен және өзін-өзі дамытуға ұмтылысымен байланыстыра отырып, нақтылайды.

2. Дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланыстың біркелкі емес сипаты теориялық тұрғыдан негізделіп, эмпирикалық деректермен расталды. Дене белсенділігі деңгейінің әртүрлі болуы дене белсенділігі, тұлғалық сипаттамалар және психологиялық бақуаттылықтың жекелеген компоненттері арасындағы байланыстар құрылымының өзгеруімен қатар жүретіні көрсетілді. Бұл «дене белсенділігі неғұрлым жоғары болса, бақуаттылық соғұрлым

жоғары болады» деген сызықтық түсінікті байланыстың сараланған сипаты туралы тұжырыммен толықтырады.

3. Дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылықтың өзара байланысының психологиялық тетіктері туралы ғылыми түсінік кеңейтілді. Зерттеудің бірыңғай моделіне перфекционизм, физикалық белсенділіктің мотивациялық реттелуі және эмоциялық интеллект тұлғалық-реттеуші сипаттамалар ретінде енгізілді. Психологиялық бақуаттылықпен неғұрлым айқын байланыс перфекционизмнің бейімделуге ықпал ететін компоненттерінде, автономды мотивация түрлерінде және эмоциялық интеллектінің тұлғаішілік компоненттерінде байқалатыны анықталды.

4. Дене белсенділігі контексіндегі перфекционизмнің өзіндік құрылымы анықталды. Дене белсенділігінің жоғары деңгейі негізінен перфекционизмнің конструктивті сипаттамаларымен – жеке стандарттармен және өзін-өзі ұйымдастырумен байланысты екені анықталды. Ал қателіктерге шамадан тыс алаңдау, ата-ана күтулері мен ата-ана сыны көрсеткіштері бойынша топтар арасында статистикалық мәнді айырмашылықтар анықталмады. Бұл перфекционизмнің бейімделуге ықпал ететін сипаттамаларын мақсат қою, өзінің ұйымдасуы және өзін-өзі реттеу ресурсы ретінде қарастыруға мүмкіндік береді.

5. Дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылықтың өзара байланысы жүйесіндегі мотивациялық реттелудің орны нақтыланды. Дене белсенділігі деңгейінің жоғарылауымен тұлғалық өсуге, өмірлік мақсаттарға және қоршаған ортаны басқаруға байланысты ішкі, сәйкестендірілген және интеграцияланған реттелудің айқындылығы артатыны анықталды.

6. Эмоциялық интеллектінің рөлі туралы ғылыми түсінік кеңейтілді. Дене белсенділігі деңгейі әртүрлі топтар арасындағы айырмашылықтар негізінен өз эмоцияларын түсіну және реттеу қабілеттерінен байқалатыны, ал басқа адамдардың эмоцияларын бағалау қабілеті бойынша статистикалық мәнді айырмашылықтар анықталмағаны көрсетілді. Эмоциялық интеллектінің психологиялық бақуаттылықпен байланысы және тұлғалық өсуді болжаудағы мәні тұлғаішілік эмоциялық реттелуді маңызды психологиялық ресурс ретінде қарастыруға негіз болады.

7. Дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылықтың өзара байланысын сипаттайтын интегративті модель әзірленіп, эмпирикалық сынақтан өткізілді. Модельде дене белсенділігі мінез-құлықтық компонент ретінде, перфекционизм, мотивациялық реттелу және эмоциялық интеллект тұлғалық-реттеуші сипаттамалар ретінде, ал психологиялық бақуаттылық тұлғаның позитивті қызмет етуін сипаттайтын көпкомпонентті жүйе ретінде қарастырылады.

8. Психологиялық өзара байланыстар құрылымының дене белсенділігі деңгейіне тәуелділігі анықталды: белсенділік төмен болғанда байланыстардың компенсаторлық құрылымы басым, орташа деңгейде күрделірек өтпелі құрылым байқалады, ал жоғары деңгейде тұлғалық, мотивациялық және эмоциялық ресурстар тұлғалық өсумен, өмірлік мақсаттармен және қоршаған ортаны басқарумен неғұрлым тығыз байланысатын интеграцияланған құрылым қалыптасады.

Осылайша, зерттеудің ғылыми жаңалығы дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланыстың сараланған психологиялық құрылымын ашумен және физикалық белсенділіктің маңызын студент жастардың тұлғалық, мотивациялық және эмоциялық сипаттамаларымен өзара байланыста қарастырумен айқындалады.

Қорғауға ұсынылатын негізгі тұжырымдар:

1. Дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылық байланысының іріктелген сипаты. Физикалық белсенділік студент жастардың психологиялық бақуаттылығымен әмбебап емес, іріктелген сипатта байланысты. Статистикалық мәнді тікелей байланыс C.D. Ryff моделіндегі «тұлғалық өсу» компонентімен неғұрлым айқын байқалады. Бұл физикалық белсенділіктің тұлғаның позитивті қызмет етуінің динамикалық аспектілерімен, яғни даму сезімімен, әлеуетін іске асырумен және тұлғалық жетілуге ұмтылысымен басымырақ байланысты екенін көрсетеді.

2. Өзара байланыстың жүйелік сипаты. Дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыс жүйелік сипатта. Оның айқындылығы мен бағыты перфекционизмді, мотивациялық реттелуді және эмоциялық интеллектіні қамтитын тұлғалық-реттеуші сипаттамалардың жиынтығымен байланысты.

3. Перфекционизм – сараланған тұлғалық ресурс. Перфекционизмнің бейімделуге ықпал ететін компоненттері – жеке стандарттар мен өзін-өзі ұйымдастыру психологиялық бақуаттылықпен және физикалық белсенділіктің жоғары деңгейімен оң байланыс көрсетеді. Бұл сипаттамаларды мақсат қоюдың, ұйымдасқандықтың және іс-әрекетті өзін-өзі реттеудің тұлғалық ресурсы ретінде қарастыруға болады. Сонымен қатар, дезадаптивті компоненттер – қателіктерге

шамадан тыс алаңдау, ата-аналық күтулер мен ата-аналық сын физикалық белсенділік деңгейі әртүрлі топтар арасында статистикалық мәнді айырмашылықтар көрсетпейді.

4. Автономды мотивациялық реттелу. Дене белсенділігі деңгейі мотивациялық реттелудің сипатымен байланысты: белсенділік деңгейі жоғарылаған сайын ішкі, сәйкестендірілген және интеграцияланған реттелудің айқындылығы артады. Мотивацияның автономды түрлері тұлғалық өсу, өмірлік мақсаттар және қоршаған ортаны басқару сияқты психологиялық бақуаттылық компоненттерімен байланысты. Бұл физикалық белсенділіктің адамның жеке құндылықтары мен өмірлік бағдарлары жүйесіне енетінін көрсетеді.

5. Эмоциялық интеллект – психологиялық ресурс. Эмоциялық интеллектінің тұлғаішілік компоненттері, әсіресе өз эмоцияларын түсіну және реттеу қабілеттері дене белсенділігі деңгейімен және психологиялық бақуаттылықтың жекелеген компоненттерімен байланысты. Олардың тұлғалық өсуді болжаудағы мәні неғұрлым айқын көрінеді. Бұл эмоциялық өзін-өзі реттеу қабілетін тұлғаның позитивті қызмет етуінің психологиялық ресурстарының бірі ретінде қарастыруға мүмкіндік береді.

6. Дене белсенділігі деңгейіне қарай өзара байланыстар құрылымының сарапануы. Физикалық белсенділік, тұлғалық сипаттамалар және психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыстардың құрылымы белсенділік деңгейіне қарай өзгереді: төмен деңгейде компенсаторлық байланыстар құрылымы, орташа деңгейде өтпелі әрі біркелкі емес құрылым, ал жоғары деңгейде бейімделуге ықпал ететін тұлғалық ресурстардың психологиялық бақуаттылық компоненттерімен неғұрлым кіріктірілген байланысы байқалады.

7. Дене белсенділігі – психологиялық реттелу жүйесінің компоненті. Ірі қала жағдайында физикалық белсенділікті мінез-құлықтық сипаттама ғана емес, тұлғаның психологиялық реттелу жүйесінің компоненті ретінде де қарастыруға болады. Ол мақсат қою, өзін-өзі ұйымдастыру, автономды мотивация және эмоциялық өзін-өзі реттеу үдерістерімен өзара байланысты, ал бұл үдерістер өз кезегінде психологиялық бақуаттылықтың әртүрлі компоненттерімен сабақтасады.

Зерттеу нәтижелерін апробациялау және практикаға енгізу. Диссертация материалдары Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігінің Ғылым және жоғары білім саласындағы сапаны қамтамасыз ету комитеті ұсынған басылымдарда жарияланған мақалалар мен тезистерде көрініс тапты: Абай атындағы ҚазҰПУ Хабаршысы, «Психология» сериясы (2025); Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ Хабаршысы, «Psychology and Cognitive Sciences» сериясы (2026). Зерттеу нәтижелері халықаралық конференция материалдарында (Алматы, 2024, 2025 (2), сондай-ақ Scopus және Web of Science дерекқорларында индекстелетін басылымдарда: «Культурно-историческая психология» (2025), «Теория и практика физической культуры» (2025) және International Journal of Sport and Exercise Psychology (2026) журналдарында жарияланды.

Диссертациялық жұмыстың құрылымы. Диссертация кіріспеден, үш тараудан, қорытындыдан, пайдаланылған әдебиеттер тізімінен және қосымшалардан тұрады. Библиографиялық тізім 345 атауды қамтиды. Жұмыста теориялық модельді, зерттеу дизайнын және статистикалық өңдеу нәтижелерін көрсететін кестелер мен суреттер берілген.

Зерттеу нәтижелері бойынша қысқаша қорытынды. Алынған нәтижелер мегаполис жағдайындағы студент жастардың физикалық белсенділігі мен психологиялық бақуаттылығы арасында жүйелі әрі сараланған өзара байланыс бар екенін растайды. Статистикалық мәнді тікелей байланыс адамды даралық ретінде сипаттайтын «тұлғалық өсу» компонентімен анықталды. Физикалық белсенділік пен студенттердің психологиялық бақуаттылығы арасындағы байланыс перфекционизмнің бейімделуге ықпал ететін сипаттамаларымен, ішкі мотивациялық реттелумен және эмоциялық интеллектінің тұлғаішілік компоненттерімен де байланысты екені анықталды. Физикалық белсенділіктің төмен, орташа және жоғары деңгейлерінде психологиялық өзара байланыстардың әртүрлі құрылымы байқалды. Жалпы алғанда, зерттеу нәтижелері дене белсенділігі ірі қала жағдайындағы студент жастардың тұлғалық дамуына, өзін-өзі реттеуіне және позитивті қызмет етуіне байланысты маңызды мінез-құлықтық ресурс ретінде қарастыруға мүмкіндік береді.