Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті

ӘОЖ 159.923.2 (574-25) (043)

Қолжазба құқығында

ШЕРАЛЫ БИЖАН СЕЙЖАНҰЛЫ

Ірі қаладағы адамның психологиялық бақуаттылығы мен дене белсенділігі арасындағы байланысы (Алматы қаласының студент жастары мысалында)

8D03107 – Психология

Философия докторы (PhD)
дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация

Отандық ғылыми кеңесші:
психология ғылымдарының докторы,
профессор Ким А.М.,

Шетелдік ғылыми кеңесші:
психология ғылымдарының кандидаты,
доцент Рогалева Л.Н.
(Ресей Федерациясы)

Қазақстан Республикасы
Алматы, 2026

МАЗМҰНЫ

МАЗМҰНЫ 2
БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР 4
НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР..... 5
АНЫҚТАУЛАР 7
КІРІСПЕ..... 9
1 ІРІ ҚАЛАДАҒЫ АДАМНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ БАҚУАТТЫЛЫҒЫ МЕН ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІ ДЕҢГЕЙІ АРАСЫНДАҒЫ БАЙЛАНЫСТЫ ЗЕРТТЕУДІҢ ӘДІСНАМАЛЫҚ ЖӘНЕ ТЕОРИЯЛЫҚ ТӘСІЛДЕРІ 22
1.1 Адамның психологиялық бақуаттылығының заманауи үлгілері .. 22
1.2 Дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылықтың байланысы46
1.3 Психологиялық бақуаттылық пен дене белсенділігі арасындағы байланысқа қатысты заманауи зерттеулерге шолу 57
1.4 Психологиялық бақуаттылық пен дене белсенділігі байланысының медиаторлары 70
1.5 Дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылық байланысына ірі қаланың ықпалы 85
1-бөлім бойынша қорытынды..... 90
2 ІРІ ҚАЛАДАҒЫ АДАМНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ БАҚУАТТЫЛЫҒЫ МЕН ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІ АРАСЫНДАҒЫ БАЙЛАНЫСЫ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН ДИССЕРТАЦИЯЛЫҚ ЗЕРТТЕУДІ ҰЙЫМДАСТЫРУ..... 93
2.1 Психологиялық бақуаттылық пен дене белсенділігі арасындағы байланысты зерттеудің дизайны 93
2.2 Зерттеу әдістері мен әдістемелері..... 100
2.3 Таңдама тобының сипаттамасы 109
2-бөлім бойынша қорытынды..... 116
3 ІРІ ҚАЛАДАҒЫ АДАМНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ БАҚУАТТЫЛЫҒЫ МЕН ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІ АРАСЫНДАҒЫ БАЙЛАНЫСТЫ ЭМПИРИКАЛЫҚ ЗЕРТТЕУ..... 118
3.1 Психологиялық бақуаттылық пен дене белсенділігі арасындағы тікелей байланысты бағалау бойынша зерттеу нәтижелерінің сипаттамасы..... 118
3.2 Мәдени-тарихи теория парадигмасындағы Қытай, Қазақстан және Ресей студенттерінің перфекционизмі 122
3.3 Дене белсенділігі әртүрлі деңгейдегі сыналушылардың психологиялық бақуаттылығы деңгейі мен перфекционизм ерекшеліктері арасындағы байланысы..... 131
3.4 Дене белсенділігі әртүрлі деңгейдегі сыналушылардың психологиялық бақуаттылығы деңгейі мен мотивация ерекшеліктері арасындағы байланысы..... 149
3.5 Дене белсенділігі әртүрлі деңгейдегі сыналушылардың психологиялық бақуаттылығы деңгейі мен эмоциялық интеллект ерекшеліктері арасындағы байланысы 164

3-бөлім бойынша қорытынды 177
Дене белсенділіктері төмен деңгейдегі адамдарға арналған қолданбалы ұсыныстар 203
ҚОРЫТЫНДЫ 206
ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ 209
ҚОСЫМШАЛАР 235

БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР

АҚШ	– Америка Құрама Штаттары
БҰҰ	– Біріккен Ұлттар Ұйымы
ДДСҰ	– Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы
ДБ	– Дене белсенділігі
ЖЕА	– Жұқпалы емес аурулар
ЖІӨ	– Жалпы ішкі өнім
ҚР	– Қазақстан Республикасы
МДМ	– Мыңжылдықтың даму мақсаттары
ПБ	– Психологиялық бақуаттылық
СӨС	– Салауатты өмір салты
ТДМ	– Тұрақты даму мақсаттары
ТМД	– Тәуелсіз мемлекеттер достастығы
ЭЫДҰ	– Экономикалық ынтымақтастық және даму ұйымы
EQ	– Emotional Quotient
IQ	– Intelligence Quotient
IPAQ	– International Physical Activity Questionnaire
OECD	– Organisation for Economic Co-operation and Development
SDG	– Sustainable Development Report (SDG Index)
SDT	– Self-Determination Theory
SCT	– Social Cognitive Theory
SPSS	– Statistical Package for the Social Sciences
TPB	– Theory of Planned Behavior
TMBC	– Transtheoretical Model of Behavior Change
WHR	– World Happiness Report
WVS	– World Values Survey

НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР

Осы диссертацияда келесі нормативтік құжаттарға сілтемелер пайдаланылды:

1. БҰҰ. ТДМ «Біздің әлемді түрлендіру: 2030 жылға дейінгі кезеңге арналған тұрақты даму саласындағы күн тәртібі». 2015 жылғы 25 қыркүйекте БҰҰ Бас Ассамблеясының қарарымен қабылданған. Құжат барлығы 17 ТДМ қамтиды. Олардың ішінде осы зерттеу аясында ТДМ №3 «Жақсы денсаулық және бақуаттылық» (барлық жастағы адамдар үшін салауатты өмір салтын қамтамасыз ету және бақуаттылықты ілгерілету) және ТДМ №11 «Тұрақты қалалар мен елді мекендер» (қалалар мен елді мекендерді ашық, қауіпсіз, өмір сүруге қолайлы және тұрақты ету) ерекше маңызды;
2. БҰҰ. «Қаланың жаңа күн тәртібі», 2016 («New Urban Agenda», 2016) – қалаларда өмір сүрудің сапасы туралы;
3. БҰҰ. «Адам құқықтарының жалпыға бірдей декларациясы», 1948 («Universal Declaration of Human Rights», 1948) – адамның денсаулық пен бақуаттылыққа құқығы туралы қағидалар;
4. Дүниежүзілік бақыт баяндамасы («World Happiness Report») – БҰҰ қолдауымен жыл сайын жарияланады;
5. Экономикалық ынтымақтастық және даму ұйымының «Жақсы өмір индексі» («OECD Better Life Index») – бақуаттылықты салыстырмалы бағалау үшін қолданылады;
6. ДДСҰ Жарғысы. Нью-Йорк, 1946 жылғы 22 шілде;
7. ДДСҰ. «Денсаулық үшін физикалық белсенділік жөніндегі жаһандық ұсынымдар, 2010» (Global recommendations on physical activity for health, 2010) – мұнда физикалық белсенділікті өлшеу әдісі ұсынылған. Құжат балалар, ересектер және егде жастағы адамдар үшін физикалық белсенділік нормаларын айқындайды;
8. ДДСҰ. «Физикалық белсенділік жөніндегі жаһандық әрекеттер жоспары, 2018–2030 жылдарға: анағұрлым сау әлем үшін белсендірек адамдар»;
9. ДДСҰ. «Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының физикалық белсенділік және отырықшы мінез-құлық жөніндегі нұсқаулығы», 2020 («WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour», 2020);
10. ДДСҰ. «Қалалардағы денсаулық туралы жаһандық есеп» («Global Report on Urban Health») – ірі қаланың денсаулық пен бақуаттылыққа әсерін зерттеуде негізгі құжат болып табылады;
11. «Физикалық белсенділікті бағалауға арналған халықаралық сауалнама: деректерді өңдеу және талдау жөніндегі нұсқаулық» («International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Guidelines for Data Processing and Analysis»). Құжатты IPAQ халықаралық тобы әзірлеген және ДДСҰ мақұлдаған;
12. ҚР 2013 жылғы 3 желтоқсандағы № 152-V «Дене шынықтыру және спорт туралы» Заңы»;
13. ҚР 1993 жылғы 8 желтоқсандағы № 2572-XII «Қазақстан Республикасының әкімшілік-аумақтық құрылымы туралы» Заңы.

14. ҚР 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Кодексі»;

15. ҚР Президенті Қ.К. Тоқаевтың 2019 жылғы 2 қыркүйектегі «Сындарлы қоғамдық диалог – Қазақстанның тұрақтылығы мен өркендеуінің негізі» атты Жолдауы. Құжатта өмір сапасы, денсаулық, адами капиталды дамыту және әлеуметтік жаңғыру мәселелеріне қатысты қағидалар қамтылған;

16. ҚР Президенті Қ.К. Тоқаевтың 2020 жылғы 1 қыркүйектегі «Жаңа жағдайдағы Қазақстан: әрекеттер кезеңі» атты Жолдауы. Онда денсаулықты нығайту, спортты дамыту, белсенді өмір салтын қолдау және халықтың әлеуметтік бақуаттылығын арттыруға бағытталған нормалар берілген;

17. ҚР Президенті Қ.К. Тоқаевтың 2021 жылғы 1 қыркүйектегі «Халық бірлігі және жүйелі реформалар – ел өркендеуінің берік негізі» атты Жолдауы. Құжатта өмір сапасын арттыру, адами капиталды дамыту, спорттың қолжетімділігін қамтамасыз ету және аурулардың алдын алу мәселелері қарастырылған;

18. ҚР Президенті Қ.К. Тоқаевтың 2022 жылғы 1 қыркүйектегі «Әділетті мемлекет. Біртұтас ұлт. Берекелі қоғам» атты Жолдауы. Онда халық денсаулығы, әлеуметтік тұрақтылық, әлеуметтік әділеттілік және азаматтардың бақуаттылығы мәселелеріне басымдық берілген.

19. ҚР Президенті Қ.К. Тоқаевтың 2023 жылғы 1 қыркүйектегі «Әділетті Қазақстанның экономикалық бағдары» атты Жолдауы. Құжатта денсаулық сақтау, әлеуметтік саясат, спортты жаңғырту және бақуатты қоғам қалыптастыру мәселелері қамтылған.

20. «Қазақстан Республикасының денсаулық сақтауды дамытудың мемлекеттік бағдарламалары» (әртүрлі жылдар: «Саламатты Қазақстан», «Денсаулық»).

21. «Салауатты ұлт» ұлттық жобасы (2021–2025). Халықтың физикалық белсенділігін талдау барысында кеңінен қолданылады.

АНЫҚТАУЛАР

Белсенділік (Activity) – адамның сыртқы жағдайларды немесе ішкі күйін өзгертуге бағытталған мақсатты әрекетті жүзеге асыру қабілетімен сипатталатын күйі немесе қасиеті.

Адамның дене белсенділігі (Human physical activity) – қаңқа бұлшықеттерінің қатысуымен орындалатын және энергия шығынын талап ететін барлық дене қозғалыстары, оған күнделікті, спорттық және еңбек әрекеттері кіреді. Осы жұмыста «дене белсенділігі» мен «физикалық белсенділік» бірдей ұғымдар ретінде қарастырылады.

Адамның бақуаттылығы (Human well-being) – өмірге қанағаттану, физикалық және психикалық денсаулық, сондай-ақ өзімен және қоршаған ортамен үйлесімділік сезімін қамтитын кешенді күй.

Психологиялық бақуаттылық (Psychological well-being) – тұлғаның оңтайлы қызмет ету күйі, оған өзін қабылдау, автономия, тұлғалық өсу, ортаны басқару қабілеті, өмірлік мақсаттардың болуы және басқалармен жағымды қарым-қатынас жатады. ҚР Мемлекеттік терминология комиссиясының бекіткен терминдер жүйесінде «благополучие» (ағыл. well-being) және «благосостояние» (ағыл. welfare) ұғымдары қазақ тілінде «әл-ауқат» деп бірдей сөзбен берілген. Сондықтан шатасу болмас үшін оқытушылармен кеңесіп, осы жұмыста «well-being» ұғымы «бақуаттылық» деп алынды.

Субъективті бақуаттылық (Subjective well-being) – адамның өз өмір сапасын жеке бағалауы, ол эмоциялық фонды (оң және теріс аффект) және өмірге қанағаттанудың когнитивтік бағасын қамтиды.

Бақыт (Happiness) – оң эмоцияларды тұрақты түрде бастан кешіру және өмірге қанағаттану, ол өмірдің мәні мен толықтығын субъективті сезінуді көрсетеді.

Қанағаттану (Satisfaction) – өмір жағдайларының, іс-әрекеттің немесе нәтижелердің адамның күтулері мен қажеттіліктеріне сәйкестік дәрежесін субъективті бағалау.

Өмір сапасы (Quality of life) – адамның өмір сүру жағдайлары мен деңгейінің интегралды сипаттамасы, ол оның физикалық күйіне, психологиялық бақуаттылығына, әлеуметтік қатынастарына және өзін-өзі жүзеге асыру мүмкіндіктеріне қанағаттану деңгейін жеке құндылықтар, мақсаттар және әлеуметтік-мәдени орта контексінде көрсетеді.

Психикалық денсаулық (Mental health) – адамның психикалық бақуаттылық күйі, мұнда ол өз мүмкіндіктерін түсінеді, күнделікті өмірлік күйзелістерді еңсере алады, күнделікті іс-әрекетте өнімді қызмет етеді және бейімделу мен тұлғалық дамуды қамтамасыз ететін әлеуметтік өзара әрекеттестікті сақтай алады.

Ірі қала (Megapolis) – халық тығыздығы жоғары, саны 1 млн. асатын, инфрақұрылымы дамыған және өңірдің әлеуметтік-экономикалық дамуына елеулі ықпал ететін ірі қала (мегаполис).

Перфекционизм (Perfectionism) – мінсіздікке ұмтылу, шамадан тыс жоғары стандарттарды белгілеу және нәтиже осы стандарттарға сәйкес келмеген жағдайда өзін сыни бағалау арқылы көрінетін тұлғалық қасиет.

Мотивация (Motivation) – адамды іс-әрекетке итермелейтін, оның бағыттылығын, қарқындылығын және тұрақтылығын айқындайтын ішкі және сыртқы факторлардың жиынтығы.

Амотивация (Amotivation) – мотивацияның болмауы немесе өте төмен деңгейі, мұнда адам іс-әрекетке ішкі түрткі сезінбейді және өз іс-әрекеттерін күтілетін нәтижелермен байланыстырмайды, соның салдарынан мінез-құлықтың бастамашылдығы, бағыттылығы және тұрақтылығы төмендейді.

Эмоциялық интеллект (Emotional Intelligence) – өз эмоцияларын және басқа адамдардың эмоцияларын тану, түсіну және реттеу қабілеті, сондай-ақ бұл ақпаратты тиімді өзара әрекеттесу мен шешім қабылдауда пайдалану мүмкіндігі.

БҰҰ Тұрақты даму мақсаттары (United Nations Sustainable Development Goals – SDGs) – әлемдік қоғамдастықтың тұрақты әлеуметтік, экономикалық және экологиялық дамуын қамтамасыз етуге бағытталған, өзара байланысты 17 мақсаттан тұратын жаһандық бағдарлама. 2015 – 2030 жылдар аралығын қамтиды. БҰҰ мүшесі ретінде Қазақстан бұл бағдарламаны өз аумағында іске асыруға міндеттелген.

КІРІСПЕ

Ғылыми зерттеудің өзектілігі. XXI ғасырда халықтың психологиялық бақуаттылығы мәселесі қоғамның тұрақты дамуының негізгі көрсеткіштерінің бірі ретінде қарастырылады. Халықаралық деңгейде бұл мәселенің басымдығы БҰҰ Бас Ассамблеясының «Біздің әлемді қайта құру: 2030 жылға дейінгі тұрақты даму күн тәртібі» (2015) қарарында бекітілген, онда №3 ТДМ «Сапалы денсаулық және бақуаттылық» және №11 ТДМ «Тұрақты қалалар мен елді мекендер» қамтылған [1]. Осы мақсаттар аясында денсаулық тек аурудың болмауы ретінде емес, физикалық, психикалық және әлеуметтік бақуаттылық күйі ретінде түсіндіріледі, бұл ДДСҰ анықтамасына сәйкес келеді [2].

Сонымен қатар жаһандық қалаға көшу үдерістері ірі қалалардағы өмір сапасын зерттеудің маңыздылығын арттыруда. БҰҰ деректеріне сәйкес, әлем халқының жартысынан астамы қалаларда тұрады және бұл үлес артып келеді. «New Urban Agenda» (2016) құжатында салауатты және белсенді өмір салтын қолдайтын қалалық ортаны қалыптастыру қажеттілігі атап көрсетіледі [3]. ДДСҰ-ның «Global Report on Urban Health» баяндамасында ірі қалалар физикалық және психикалық денсаулыққа төндіретін қауіптерді қалыптастыратыны көрсетілген: гиподинамия, ауаның ластануы, әлеуметтік ортаның жоғары шиеленістілігі, шудың ұлғаюы, жасыл аймақтарға қолжетімділіктің шектеулілігі [4].

Осы тұрғыда физикалық белсенділік денсаулықты нығайтудың ғылыми тұрғыдан дәлелденген әрі қолжетімді факторларының бірі ретінде қарастырылады. ДДСҰ-ның «WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030» және «WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour» (2020) құжаттарында тұрақты физикалық белсенділік жұқпалы емес аурулардың алдын алуға, мазасыздық пен күйзеліс белгілерді төмендетуге, субъективті бақуаттылық пен өмір сапасын арттыруға ықпал ететіні атап көрсетіледі [5,6]. Осылайша, жаһандық деңгейде физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылықты, әсіресе қалалық орта жағдайында, кешенді түрде зерттеудің нормативтік және ғылыми негізі қалыптасқан.

Бақуаттылықтың қоғамдық, мемлекеттік мәселеге айналуын халықаралық өлшеу құралдары да растайды – «World Happiness Report» және «OECD Better Life Index», мұнда денсаулық, әлеуметтік қолдау және қалалық өмір жағдайлары субъективті бақуаттылықтың негізгі детерминанттары ретінде қарастырылады [7,8].

Қазақстан Республикасы үшін халықтың денсаулығын нығайту және белсенді өмір салтын қалыптастыру мәселесі мемлекеттік саясаттың стратегиялық басым бағыттарының бірі болып табылады [9–12]. Осы тұрғыдан алғанда, психологиялық бақуаттылық пен физикалық белсенділіктің өзара байланысын зерттеу халықаралық ғылыми үрдістерге сәйкес келіп қана қоймай, ұлттық стратегиялық басымдықтармен де тікелей ұштасады.

Алматы қаласы – халқы екі миллионнан асатын Қазақстандағы ең ірі қала [13]. Қалалық орта халық тығыздығының жоғарылығымен, көлік жүктемесінің

қарқындылығымен және стресс туындату деңгейдің артуымен сипатталады. Сонымен қатар, ауа ластануы (PM2.5, PM10) сияқты қолайсыз экологиялық факторлар физикалық белсенділікті қауіпсіз жүзеге асыру мүмкіндіктерін шектеп, тұрғындардың психоэмоциялық жағдайына кері әсерін тигізеді [14].

Бұдан бөлек, қалалық ортаның еңбек сипатының ерекшеліктері мен күнделікті өмірдің цифрлануымен байланысты қозғалыс белсенділігінің төмендеуіне ықпал етеді. Осындай жағдайларда физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылықты қолдауға әсер ететін факторларды зерттеудің ерекше өзектілігі артады.

Ғылыми-психологиялық тұрғыдан алғанда, зерттеудің өзектілігі физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылықты байланыстыратын механизмдерді нақтылау қажеттілігімен анықталады. Қазіргі психологияда бақуаттылық тұлғалық өсу, автономия, ортаны басқару және басқа да компоненттерді қамтитын көпқұрамды құрылым ретінде қарастырылады, бұл Carol D. Ryff ұсынған эвдемониктік тәсіл аясында негізделген [15]. Сонымен қатар, эмпирикалық деректер физикалық белсенділіктің аталған компоненттерге әсері біркелкі емес екенін және қарапайым тікелей тәуелділікпен шектелмейтінін көрсетеді.

Қазіргі теориялық бағыттар, атап айтқанда Richard M. Ryan және Edward L. Deci (2000) ұсынған өзін-өзі детерминациялау теориясының негіздеуі бойынша, мінез-құлықтық факторлар және де физикалық белсенділік адамның психологиялық қызмет етуіне ішкі реттеуші механизмдер жүйесі арқылы әсер етеді [16]. Бұл физикалық белсенділіктің өздігінен бақуаттылықтың әмбебап факторы емес екенін, оның ықпалы тұлғалық ерекшеліктер арқылы жанама түрде жүзеге асатынын білдіреді.

Осыған байланысты мінез-құлық пен эмоциялық күйлерді реттеуге қатысатын тұлғалық сипаттамаларды талдау ерекше маңызды. Мәселен, Randy O. Frost және әріптестері ұсынған перфекционизм тұжырымдамасында ол іс-әрекет нәтижесіне қатынасты айқындайтын ішкі стандарттар мен талаптар жүйесі ретінде қарастырылады [17]. Ал Peter Salovey және John D. Mayer негіздеген эмоциялық интеллект теориясы іс-әрекет барысында туындайтын эмоциялық күйлерді түсіну және реттеу қабілетіне назар аударады [18]. Сонымен қатар, өзін-өзі детерминациялау теориясы аясында қарастырылатын мотивациялық реттеу адамның іс-әрекетке ішкі қатысу деңгейін және оның тұлға үшін маңыздылығын анықтайды.

Осылайша, зерттеудің ғылыми-психологиялық өзектілігі физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылықтың әртүрлі компоненттерімен байланысын қамтамасыз ететін тұлғалық механизмдер жүйесін – перфекционизмді, мотивациялық реттеуді және эмоциялық интеллектіні – кешенді түрде талдау қажеттілігімен айқындалады.

Перфекционизм, мотивация және эмоциялық интеллектіні негізгі айнымалылар ретінде таңдау олардың тұлғаның өзін-өзі реттеу құрылымындағы қызметтік рөлімен негізделеді. Перфекционизм іс-әрекет нәтижесіне қойылатын ішкі стандарттар мен талаптар жүйесін, сондай-ақ

өзін-өзі бағалау ерекшеліктері мен қателіктерге қатынасты сипаттайды. Мотивациялық реттеу іс-әрекетке қатысудың мән-мағыналық негізін көрсетіп, физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылықтың тұрақты ресурсына айналатынын немесе керсінше ішкі кернеу көзі болатынын айқындайды. Ал эмоциялық интеллект физикалық белсенділік, мақсаттарға жету және сәтсіздіктерді бастан кешіру барысында пайда болатын эмоциялық күйлерді түсіну, пайдалану және реттеу қабілетімен байланысты.

Аталған айнымалыларды бірлесе қарастыру физикалық белсенділікті тек мінез-құлықтық фактор ретінде емес, тұлғалық реттеу жүйесінің элементі ретінде талдауға мүмкіндік береді.

Сонымен қатар, әрбір бағыт бойынша зерттеулердің болуына қарамастан, олардың дене белсенділігі пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланысты түсіндірудегі бірлескен рөлі жеткілікті деңгейде зерттелмеген. Атап айтқанда, бұл айнымалыларды бақуаттылықты бастан кешірудегі жеке айырмашылықтарды анықтайтын өзара байланысқан жүйе ретінде қарастыратын модельдер (үлгілер) жеткіліксіз.

Осылайша, зерттеудің ғылыми-психологиялық өзектілігі мына қажеттіліктермен айқындалады:

– тікелей байланыстарды сипаттаудан жанама механизмдерді талдауға көшу;

– тұлғалық айнымалыларды біртұтас теориялық модельге біріктіру;

– физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылыққа әсеріндегі дара айырмашылықтарды түсіндіру;

– қалалық ортаның аталған өзара байланыстар қалыптасатын контекст ретіндегі ерекшеліктерін ескеру.

Зерттеу тақырыбының ғылыми қарастырылу деңгейі. Физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылықтың өзара байланысы мәселесі қазіргі денсаулық психологиясы мен тұлға психологиясында кеңінен қарастырылғанымен, оның теориялық және эмпирикалық зерттелу деңгейі біркелкі емес. Шетелдік зерттеулерде физикалық белсенділіктің психикалық күйге оң әсерін, мазасыздық пен депрессия деңгейін төмендететінін, сондай-ақ субъективті бақуаттылықты арттыратынын дәлелдейтін ауқымды деректер жинақталған. Бұл тұжырымдар World Health Organization аналитикалық материалдарында [19], сондай-ақ Frank J. Penedo және Jason R. Dahn [20], Stuart J.H. Biddle және Mairead Asare [21] жүргізген шолу зерттеулерінде көрініс тапқан. A.L. Rebar және басқ. [22] және Felipe B. Schuch және басқ. [23] метааналитикалық еңбектерінде физикалық белсенділігі жоғары адамдарда депрессиялық симптомдардың және депрессияның даму қаупінің статистикалық тұрғыдан айтарлықтай төмендеуі көрсетілген.

Сонымен қатар, эмпирикалық зерттеулердің айтарлықтай көлеміне қарамастан, қазіргі кезеңде ғылыми ізденістер тікелей байланыстарды сипаттаудан оларды қамтамасыз ететін жанама психологиялық механизмдерді талдауға қарай бағытталуда. Richard M. Ryan және Edward L. Deci [24] ұсынған өзін-өзі детерминациялау теориясы аясында мінез-құлықтық факторлардың

психологиялық қызметке әсері ішкі реттеуші үдерістер жүйесі арқылы жүзеге асатыны дәлелденген, бұл медиатор айнымалыларды зерттеудің теориялық негізін қалыптастырады.

Осындай бағыттардың бірі – перфекционизмнің іс-әрекетті өзіндік реттеумен байланысты тұлғалық сипаттама ретіндегі рөлін талдау. Randy O. Frost және басқ. [25] және Joachim Stoeber [26] еңбектерінде перфекционизм адаптивті және дезадаптивті компоненттерді қамтитын көпөлшемді құрылым ретінде қарастырылады. Адаптивті перфекционизм (жеке стандарттар, өзінің ұйымдасуы) жетістік пен бақуаттылықпен байланысты болса, дезадаптивті (бейімделмеген) жақтары мазасыздық пен дистресспен астасатыны көрсетілген (Paul L. Hewitt және Gordon L. Flett) [27]. Спорт психологиясында физикалық белсенділікке қатысу адаптивті ген перфекционизм компоненттерімен өзара байланысты екені анықталған (Joachim Stoeber; Andrew P. Hill) [28]. Алайда перфекционизмді физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыстың медиаторы ретінде қарастыратын зерттеулер аз, бұл бағыттың жеткіліксіз зерттелгенін көрсетеді.

Екінші бағыт мотивациялық реттеуді талдаумен байланысты. Өзін-өзі детерминациялау теориясы (Richard M. Ryan; Edward L. Deci) аясында ішкі (автономды) мотивацияның психологиялық бақуаттылықтың жоғары деңгейімен байланысты екені, ал сырттай детерминацияланған мотивация формаларының тұрақтылығы төмен болатыны көрсетілген [16, б. 69-75]. Физикалық белсенділікке қатысты зерттеулерде Teixeira P.J. және басқ. ішкі және интеграцияланған мотивацияның физикалық белсенділікке тұрақты қатысуды қамтамасыз ететінін және субъективті бақуаттылықтың жоғары деңгейімен байланысты екенін анықтаған [29]. Сонымен қатар, жекелеген эмпирикалық дәлелдер болғанымен, мотивациялық факторларды физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылықтың жанама байланысының кешенді модельдеріне біріктіру деңгейі әлі де жеткіліксіз болып отыр.

Тағы бір маңызды бағыт – эмоциялық интеллектіні бейімделу ресурсы ретінде зерттеу. Peter Salovey және John D. Mayer [30] ұсынған, әрі John D. Mayer, Peter Salovey және D. Caruso [31] дамытқан эмоциялық интеллект тұжырымдамасы эмоцияларды тану мен реттеу қабілетін психологиялық бейімделудің негізгі факторы ретінде қарастырады. Эмпирикалық зерттеулер эмоциялық интеллектінің психологиялық бақуаттылық көрсеткіштерімен оң байланысын көрсетеді (Konstantinos V. Petrides; A. Furnham) [32]. Сонымен қатар, бірқатар зерттеулерде физикалық белсенділіктің эмоциялық реттеуді дамытуға және эмоциялық кернеуді төмендетуге ықпал ететіні дәлелденген. Дегенмен, эмоциялық интеллектіні физикалық белсенділік пен бақуаттылық арасындағы байланысты орнататын фактор ретінде қарастыратын жүйелі модельдер әлі де жеткіліксіз және әрі қарай дамытуды қажет етеді.

Жалпы алғанда, ТМД елдеріне физикалық тәрбие және қоғамдық денсаулық сақтау салаларында сипаттамалық және қолданбалы зерттеулердің басымдығы тән, ал халықаралық әдіснамалық стандарттарға сәйкес келетін ауқымды және ұзақ мерзімді жобалар салыстырмалы түрде жеткіліксіз.

Қазақстан ғылымында (оның ішінде Алматы қаласында жүргізілген зерттеулерде) бұл мәселе кейде ғана қарастырылып, негізінен халықтың физикалық белсенділік деңгейі мен өмір сапасын зерттеу шеңберінде қамтылған [33]. Аталған өзара байланыстың тұлғалық механизмдеріне арналған еңбектер шектеулі және, әдетте, медиаторлық модельдерді талдауды қамтымайды [34].

Осылайша, мәселенің жекелеген аспектілері – физикалық белсенділіктің психикалық күйге әсері, перфекционизмнің, мотивацияның және эмоциялық интеллектінің рөлі – жеткілікті деңгейде зерттелгеніне қарамастан, оларды физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылықтың жанама байланысын түсіндіретін біртұтас үлгі аясында біріктіру жеткіліксіз күйде қалып отыр. Бұл ірі қала жағдайында аталған өзара байланыстың тұлғалық механизмдерін анықтауға бағытталған кешенді зерттеу жүргізудің қажеттілігін айқындайды.

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 және тұжырымдамалық. 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. Физикалық белсенділік → психологиялық бақуаттылық тізбегінде перфекционизмнің, мотивацияның және эмоциялық интеллектінің жанамалайтын әсерлерінің күші мен бағытын сандық тұрғыда бағалауға мүмкіндік беретін теориялық модельді әзірлеу және апробациядан өткізу.

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 объектісі: ірі қала Алматының студент жастарының физикалық белсенді өкілдері.

Зерттеу пәні: ірі қаладағы студент жастардың психологиялық бақуаттылығы олардың дене белсенділігі деңгейімен перфекционизм, мотивация және эмоциялық интеллект сияқты тұлғалық айнымалылар арқылы өзара байланысы.

Зерттеудің негізгі болжамы: ірі қала жағдайындағы студенттің психологиялық бақуаттылығының ерекшеліктері оның дене белсенділігі деңгейімен байланысты.

Жеке болжамдар:

1. Дене белсенділігі деңгейі әртүрлі сыналушылардың психологиялық бақуаттылық көрсеткіштерімен тікелей байланысы, ең алдымен, адамның даралық деңгейінде көрінуі мүмкін.
2. Дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыстың медиаторы ретіндегі перфекционизмнің көрініс беру ерекшеліктері тұлғаның дамуындағы әлеуметтік жағдай мен мәдени контекстке тәуелді.
3. Дене белсенділігі деңгейі әртүрлі сыналушылардың психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері мен перфекционизм ерекшеліктері арасында жанама байланыс бар.
4. Дене белсенділігі деңгейі әртүрлі сыналушылардың психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері мен мотивация ерекшеліктері арасында жанама байланыс бар.
5. Дене белсенділігі деңгейі әртүрлі сыналушылардың психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері мен эмоциялық интеллект ерекшеліктері арасында жанама байланыс бар.

Зерттеудің эксперименттік базасы және іріктеме сипаттамасы: Зерттеуге Алматы қаласындағы жоғары оқу орындарының студенттері қатысты. Іріктеме Al-Farabi Kazakh National University, Turan University, Kazakh-British Technical University, AlmaU, Caspian University, Almaty University of Power Engineering және Telecommunications және KIMEP University студенттері қатысты. Қатысушылар бакалаврдың, магистратураның әртүрлі курстарын құрайды.

Зерттеуге барлығы 295 зерттелуші қатысты. Жыныстық құрамы бойынша іріктеме 122 ер адамнан (41,4%) және 173 әйелден (58,6%) тұрады. Қатысушылардың жасы 17 – 24 жас аралығында, орташа жасы шамамен 19 жасты құрайды.

Зерттеуге қатыстыру критерийлері ретінде Алматы қаласында тұруы және қазақ және орыс тілдерін жеткілікті деңгейде түсініп, меңгеруі алынды. Барлық әдістемелер орыс тілінде сөйлейтін зерттелушілерге бейімделген.

Эмпирикалық зерттеу әдістері мен әдістемелері зерттеудің мақсатына, әдіснамасына, пәні мен объектісіне, болжамдары мен міндеттеріне сәйкес таңдалды:

– Физикалық белсенділікті өлшеу әдістемесі – International Physical Activity Questionnaire (қысқартылған нұсқа) халықаралық IPAQ зерттеу тобы тарапынан (Craig және басқ., 2003) ДДСҰ қамқорлығымен әзірленген және 15 – 69 жас аралығындағы жастағы адамдарға қатысты пайдалануға ұсынылған [35]. Қазақстанда бұл әдістеме «Қазақстан оқушыларының өмір салты факторлары, олардың физикалық, психикалық денсаулығы және бақуаттылығы» атты Ұлттық есепте де қолданылып, апробациядан өткен [36].

– Carol D. Ryff психологиялық бақуаттылық шкаласы (42 сұрақ) психологиялық бақуаттылықтың алты компонентін өлшейді: автономия; ортаны басқару; тұлғалық өсу; жағымды қатынастар; өмірлік мақсаттар; өзін-өзі қабылдау [37]. Аталған сауалнама субъективті бақуаттылықты кешенді бағалауға мүмкіндік береді, бұл әсіресе әлеуметтік байланыстардың тығыздығы, стрессогендік орта және ақпараттық жүктеме жоғары ірі қала жағдайында маңызды. Қазақстанның көптеген зерттеушілері осы әдістемені ғылыми еңбектерінде қолданған [38-45].

– R. Frost көпөлшемді перфекционизм шкаласы әдістемесі. Әдістеме перфекционизмнің адаптивті және дезадаптивті формаларын анықтауға бағытталған: жоғары талап қоюға бейімділік; өзін-өзі сынға алу; қателіктен қорқу; ата-ана ұстанымдарының ықпалы. Перфекционизм зерттеуге тұлғалық қатынас ретінде енгізілген, ол стрессогендік қалалық орта жағдайында бақуаттылықтың төмендеу қаупін арттыруы да, төмендетуі де мүмкін. Қазақстанда бұл әдістемені көптеген зерттеушілер қолданған [46-52].

– Эмоциялық интеллектіні бағалау (WLEIS). Авторлары американдық мамандар Chi-Sum Wong, Kenneth S. Law. Әдістеме төрт субшкаладан тұрады: өз эмоцияларын түсіну; басқа адамдардың эмоцияларын түсіну; эмоцияларды пайдалану; эмоцияларды басқару [53,54].

– Физикалық белсенділікке мотивацияны бағалау үшін Sport Motivation Scale-6 (SMS-6) қолданылды. Авторлары Cliff J. Mallett, Masato Kawabata, Peter Newcombe [55,56].

Сипатталған әдістемелерді қолданып зерттеу жүргізу әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің жанындағы жергілікті этикалық комитеттің мақұлдау рәсімінен өтті (06.02.2025 жылғы №IRB-A1035, көшірмесі қосымшада берілген).

Эмпирикалық зерттеу жоспарына сәйкес нақты статистикалық критерийлерді таңдауға дейін деректерге алдын ала талдау жүргізілді, оған сипаттамалық статистика көрсеткіштерін есептеу кірді. Негізгі айнымалылар бойынша орташа мәндер, стандарттық ауытқулар, минималды және максималды көрсеткіштер анықталды, бұл деректердің үлестірілу сипаты мен зерттелетін көрсеткіштердің вариативтілігі туралы жалпы түсінік алуға мүмкіндік берді.

Физикалық белсенділік деңгейі бойынша топтарды салыстырудың негізгі әдісі ретінде үш және одан да көп тәуелсіз іріктемелерді салыстыруға арналған

Kruskal–Wallis H-критерийі қолданылды. Бұл критерий әртүрлі деңгейдегі физикалық белсенділігі бар зерттелушілердің психологиялық бақуаттылық көрсеткіштеріндегі айырмашылықтарды анықтауға пайдаланылды. Есептеу нәтижелеріне топтар бойынша орташа рангтар, критерий мәні және статистикалық маңыздылық деңгейі (p) енгізілді. Айырмашылықтар $p < 0,05$ болғанда статистикалық маңызды, ал $p < 0,01$ болғанда жоғары маңызды деп есептелді.

Физикалық белсенділік деңгейі мен психологиялық бақуаттылық компоненттері арасындағы өзара байланыстарды талдау үшін айнымалылар арасындағы байланыстың бағыты мен күшін анықтауға мүмкіндік беретін C.E. Spearman корреляциялық талдауы қолданылды. $p < 0,05$ мәндері статистикалық маңызды ретінде интерпретацияланды. Сонымен қатар, корреляциялық талдау өзара байланыстың бар екенін көрсеткенімен, себеп-салдарлық қатынастар туралы қорытынды жасауға мүмкіндік бермейтіні ескерілді.

Деректерді статистикалық өңдеу SPSS бағдарламалық пакетінің (27.0 нұсқасы) көмегімен жүзеге асырылып, нәтижелер кейін гистограммалар, таралу диаграммалары және рангтық көрсеткіштер кестелері түрінде көрнекі материалдарымен берілді.

Зерттеудің теориялық-әдіснамалық негізін антропологиялық және жүйелік тәсілдің іргелі қағидалары мен теориялық ұстанымдары (Ананьев Б.Г., Ганзен В.А., Рубинштейн С.Л., Мұқанов М.М.), сондай-ақ **психологиялық бақуаттылық** (Marie Jahoda, Erich Seligmann Fromm, Viktor Emil Frankl, Michael Argyle, Mihaly Csikszentmihalyi, Norman M. Bradburn, Ed Diener, Carol D. Ryff, Ruut Veenhoven, Richard M. Ryan, Edward L. Deci, Kahneman D., Corey L. M. Keyes, Martin E. P. Seligman, Воронина А.В., Куликов Л.В., Шамионов Р.М., Фесенко П.П., Шевеленкова Т.Д., Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В., Бенко Е.В., Павлоцкая Я.И., Рогалева Л.Н., Мадалиева З.Б, Садвакасова З.М., Исаева О.М., Байжуманова Б.Ш., Аскарова Р.К., Исаханова А.А., Капбасова Г.Б., Арганчиева Д.Б., Әбдіқалықов Б.А., Ордагулова Д.И. және т.б.), **физикалық белсенділік** (Angela L. Rebar, Felipe B. Schuch, Simon Rice, Carsten J.F. Greer, Charles B. Corbin, James A. Blumenthal, Genevieve F. Dunton, Rod K. Dishman, Stuart Biddle, Paddy C.D. (Patrick) O'Connor, Gene D. Cohen, Andrea R.T., Tim E.C. Hurst, Matthew P. Herring, Michael Otto, Andrew Steptoe, S. R. Chekroud, Бочавер К.А., Гружевский В.А., Осипов А. Ю., Ким А.М., Жуженова М.А., Винников, Д.), **перфекционизм** (Hewitt P.L., Flett G.L., Slade P.D., Frost R.O., Stoeber J., Limburg K., Shafran R., Smith M.M., Sirois F.M., Molnar D.S., Bieling P.J., Antony M.M., Gaudreau P., Pearson C.A., Bong M., Sherry S.B., Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Тарханова П.М., Русина С.А., Сычев О.А., Гордеева Т.О., Осин Е. Н., Мадалиева З.Б, Садвакасова З.М., Джакупов М.С., Карамушка Л.М., Бондарчук О.И.), **мінез-құлық мотивациясы** (Deci E.L., Ryan R.M., Vansteenkiste M., Sheldon K.M., Elliot A.J., Bandura A., Teixeira P.J., Seligman M.E.P., Lyubomirsky S., Huta V., Vancouver J.B., Михалев И.В., Gut Yu. N., Нұрмаханбетов А.Л., Ким А.М., Болтаева А.М., Момбек Т., Жұбаназарова Н.С., Шуленбаева Ж.К., Касымов

С.Б.), **эмоциялық интеллект** (Mayer J.D., Salovey P., Goleman D., Petrides K.V., Bar-On R., Schutte N.S., Brackett M.A., Lopes P.N., Extremera N., Zeidner M., Malinauskas R., Ubago-Jiménez J.L., Acebes Sánchez J., Wang K., Yu C., Осипенко Е.В., Ким А.М., Бердибаева С.К., Кустубаева А.М., Жолдасова М.К., Ильясова Н.В.), **және қалалық орта, ірі қала факторлары** (Georg Simmel, Ferdinand Tönnies, Robert E. Park, Ernest W. Burgess, Louis Wirth, Jean Gottmann, Kevin Lynch, Manuel Castells, Saskia Sassen, Edward L. Glaeser, Neil Brenner, Michael Batty, Sorensen A., Нотман О.В., Peen, J., Vassos, E., Lederbogen, F., Слука Н.А., Лексин В.Н., Порфирьев Б.Н., Харламова Т.Л., Федякин И.В., Маршан П., Нартова-Бочавер С.К., Розанов В.А., Абаева А.А.) теориялары мен еңбектері құрайды.

Жұмыс жалпы психология, позитивті психология, экологиялық психология, денсаулық психологиясы және урбанистика салаларындағы пәнаралық тәсілдерді біріктіреді. Бұл ірі қала ерекшеліктерінің адамның физикалық белсенділігі мен психологиялық қызмет етуінің өзара байланысына ықпалын кешенді қарастыруға мүмкіндік береді.

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. Физикалық белсенділік 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. Физикалық белсенділік 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. Физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылықтың өзара байланысын сипаттайтын интегративті модель әзірленіп, эмпирикалық сынақтан өткізілді. Модельде физикалық белсенділік 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 физикалық белсенділік 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 физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланыстың сараланған психологиялық құрылымын ашумен және физикалық белсенділіктің маңызын студент жастардың тұлғалық, мотивациялық және эмоциялық сипаттамаларымен өзара байланыста қарастырумен айқындалады.

Зерттеудің теориялық маңыздылығы. Зерттеудің теориялық маңыздылығы қалалық орта жағдайында тұлғаның физикалық белсенділігі мен бақуаттылығы арасындағы өзара байланыстың психологиялық табиғаты туралы ғылыми түсініктерді дамытуда көрінеді.

Біріншіден, физикалық белсенділікті психологиялық бақуаттылықтың әмбебап факторы ретінде қарастыруға болмайтыны нақтыланды. Оның әсері жанама және жүйелік сипатта болып, тұлғаның өзін-өзі реттеу механизмдері арқылы жүзеге асатыны дәлелденді. Бұл денсаулық психологиясы мен тұлға психологиясының теориялық қағидаларын кеңейтеді.

Екіншіден, Carol D. Ryff моделі аясында психологиялық бақуаттылық құрылымы туралы түсінік тереңдетілді: бақуаттылықтың әртүрлі компоненттері мінез-құлықтық факторларға әртүрлі деңгейде сезімтал екені көрсетілді. Әсіресе, физикалық белсенділік тұлғалық өсу компонентімен тығыз байланысты екені анықталды, бұл тұлға дамуының динамикалық аспектісін бейнелейді.

Үшіншіден, теориялық тұрғыдан:

– перфекционизмнің іс-әрекет стандарттары мен өзінің ұйымдасуын реттеуші ретінде;

– эмоциялық интеллектінің эмоциялық өзін-өзі реттеу механизмі ретінде;

– мотивацияның іс-әрекетке қатысудың негізі ретінде психологиялық бақуаттылықтың қалыптасу құрылымындағы рөлі негізделді. Осы арқылы олардың тұлғалық ресурстар жүйесіндегі орны нақтыланды.

Төртіншіден, алынған нәтижелер психологиядағы жүйелік тәсілдің (В.А. Ганзен) дамуына үлес қосып, бақуаттылықтың оқшау күй емес, мінез-құлықтық, тұлғалық және контекстуалдық факторлардың өзара әрекеттесуінің нәтижесі ретінде қалыптасатынын көрсетеді.

Соңында, зерттеу ірі қаланың орта ретіндегі ықпалы туралы теориялық түсініктерді кеңейтеді: қалалық өмір жағдайында тұлғалық механизмдердің маңызы арта түсетіні, ал физикалық белсенділік тек мінез-құлықтық фактор ғана емес, сонымен қатар психологиялық реттелу жүйесінің құрамдас бөлігі ретінде қарастырылатыны дәлелденді.

Зерттеудің қолданбалы маңыздылығы. Зерттеудің практикалық маңыздылығы алынған нәтижелерді ірі қала жағдайында физикалық белсенділік деңгейін және психологиялық бақуаттылықты арттыруға бағытталған ғылыми негізделген тәрбиелік бағдарламаларды әзірлеуде қолдану мүмкіндігімен анықталады.

Алынған деректер психологиялық бақуаттылық ресурсы ретінде физикалық белсенділіктің тиімділігі тек оның сандық параметрлерімен (жиілігі, қарқындылығы) ғана емес, сонымен қатар сапалық психологиялық сипаттамаларымен, ең алдымен мотивация типімен, эмоциялық интеллект деңгейімен және перфекционизм ерекшеліктерімен анықталатынын нақтылайды. Бұл физикалық белсенділікті қолдаудың әмбебап ұсыныстарынан сараланған психологиялық сүйемелдеу стратегияларына көшуге негіз болады.

Зерттеу нәтижелері келесі бағыттарда қолданылуы мүмкін:

– адаптивті мотивация мен өзін-өзі реттеу формаларын дамыту арқылы субъективті бақуаттылықты арттыруға бағытталған психологиялық кеңес беру тәжірибесінде;

– білім беру ұйымдарында физикалық белсенділіктің тұрақты дағдыларын қалыптастыруға бағытталған профилактикалық және сауықтыру бағдарламаларын әзірлеуде;

– студенттерді психологиялық сүйемелдеу жүйесінде, оның ішінде ірі қала жағдайына бейімделу бағдарламаларында;

– спорт психологтары мен жаттықтырушылар іс-әрекетінде, мотивациялық құрылымды оңтайландыру және дезадаптивті перфекционизм формаларының алдын алу мақсатында;

– халықтың күнделікті өміріне физикалық белсенділікті енгізуге бағытталған қалалық қоғамдық денсаулық бағдарламаларын әзірлеуде.

Зерттеудің практикалық құндылығы сондай-ақ келесі бағыттарға арналған ұсынымдарды әзірлеуде көрінеді:

– физикалық белсенділікке ішкі (автономды) мотивацияны қалыптастыру;

– эмоциялық өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту;

– дезадаптивті перфекционистік ұстанымдардың әсерін төмендету;

– қалалық орта жағдайында физикалық белсенділікті күнделікті өмір құрылымына интеграциялау.

Осылайша, зерттеу нәтижелері пәнаралық контексте – психологияда, білім беруде, денсаулық сақтауда және әлеуметтік саясатта – ірі қала тұрғындарының өмір сапасын арттырудың ғылыми негізі ретінде қолданылуы мүмкін.

Қорғауға ұсынылған 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. Физикалық белсенділік пен 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. Физикалық белсенділік 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 физикалық белсенділік 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. Физикалық белсенділік 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. Физикалық белсенділік – психологиялық реттелу жүйесінің компоненті. Мегаполис 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.

Диссертацияның негізгі идеялары келесі жарияланымдар мен ғылыми іс-шараларда көрініс тапты: әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті Философия және саясаттану факультетінің және осы факультеттің жалпы және қолданбалы психология кафедрасының PhD докторанттарының ғылыми-әдістемелік семинарларында, отырыстарында (2023 жылдың қыркүйегінен 2026 жылдың маусымына дейін), сондай-ақ Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігінің Ғылым және жоғары білім саласындағы сапаны қамтамасыз ету комитеті ұсынған журналдарда, отандық және халықаралық ғылыми-тәжірибелік және ғылыми-теориялық конференциялар жинақтарында жарияланды. Диссертацияның негізгі нәтижелері 9 ғылыми жарияланымда көрініс тапты:

1. Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-дың 90 жылдығына арналған «Отандық және әлемдік психологияның дамуы: тәжірибе, тенденциялар және перспективалар» атты халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция. Мақала: «Үстел теннисіндегі жұптық ойындағы эмоциялық күйзелістер»;

2. Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің 90 жылдығына арналған, II Жарықбаев оқулары аясында өткен «Психологиялық ғылым және білім: тарихтан болашаққа» халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция. – Алматы, 13.12.2024. Бірлескен мақала: «Физикалық белсенділік ұғымының психологиялық талдауы (қазіргі шетелдік психология деректері бойынша)»;

3. Профессор С.М. Жақыповтың 75 жылдығына арналған «Қазақстандағы және әлемдегі психология: тәжірибе, тенденциялар, перспективалар» халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясы. – Алматы, 2025, «Қазақ университеті». Бірлескен мақала: «Қазіргі қоғамдағы физикалық белсенділік және тұрақты даму мақсаттары»;

4. «Адамның физикалық белсенділігі деңгейі мен эмоциялық интеллектісінің байланысы» атты мақала. Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің Хабаршысы, «Психология» сериясы, 2025, №3(84), 38-47;

5. «Жоғары стандарттар жағдайындағы психологиялық бақуаттылық: перфекционизм мен эмоциялық интеллектінің рөлі» атты мақала. Л. Гумилев атындағы Еуразиялық ұлттық университетінің Хабаршысы, «Psychology and Cognitive Sciences» сериясы, 2026, №2(155), 164-177;

6. «Perfectionism of students in China, Kazakhstan and Russia in the paradigm of cultural-historical theory» атты мақала. Q1 деңгейлі Scopus журналы: Культурно-историческая психология, 2025, 21(2), 27–38;

7. «Взаимосвязь психологического благополучия и мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у студентов России и Казахстана». Q4 деңгейлі Scopus журналы: Теория и практика физической культуры, №1048, 10.2025, 69–70;

8. «Gender differences in the relationship between emotional intelligence and psychological well-being among student-athletes» атты тезистер. International journal of sport and exercise psychology, 2026. Volume 24, 460-461. Журнал Web of Science қорына кіреді.

Диссертация жұмысының құрылымы. Диссертация кіріспеден, үш тараудан, нәтижелерді талдаудан, қорытындыдан, пайдаланылған әдебиеттер тізімінен және қосымшалардан тұрады. Диссертацияның жалпы көлемі 252 бетті құрайды. Материал 49 кесте, 13 сурет және 9 қосымша түрінде ұсынылған. Пайдаланылған әдебиеттер тізімі 344 дереккөзді қамтиды, оның ішінде 297-сі шетел тілдерінде, сондай-ақ 48 қазақстандық авторлардың еңбектері бар (188 дереккөз соңғы 5 жылды қамтиды).

1 ІРІ ҚАЛАДАҒЫ АДАМНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ БАҚУАТТЫЛЫҒЫ МЕН ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІ ДЕҢГЕЙІ АРАСЫНДАҒЫ БАЙЛАНЫСТЫ ЗЕРТТЕУДІҢ ӘДІСНАМАЛЫҚ ЖӘНЕ ТЕОРИЯЛЫҚ ТӘСІЛДЕРІ

1.1 Адамның психологиялық бақуаттылығының заманауи үлгілері

Күнделікті өмірде «бақуаттылық» ұғымы кеңінен қолданылады, алайда оның мазмұны қалыптасқан жағдай мен ғылыми парадигмаға байланысты өзгеріп отырады. Қоғам дамуының бастапқы кезеңдерінде бақуаттылық негізінен адамның материалдық жағдайы және әлеуметтік мәртебесі сияқты негізгі өмірлік ахуалымен теңестірілді. Уақыт өте келе қоғамның әлеуметтік және мәдени құрылымы күрделене түскен сайын, бақуаттылық туралы түсінік кеңейіп, адамның рухани, мәдени, экономикалық, эмоциялық, психологиялық, субъективті және кәсіби жақтарын қамти бастады. Бұл бақуаттылықты тар түсінуден көпөлшемді түсіндіруге біртіндеп өту үдерісін көрсетеді.

Тарихи тұрғыдан алғанда бақуаттылық ұғымы философиялық білім аясында қалыптасқанымен, кейіннен пәнаралық зерттеу нысанына айналды. Қазіргі уақытта ол экономика, әлеуметтану, саясаттану, мәдениеттану және психология ғылымдарында белсенді зерттелуде, әрқайсысы оны өзіне тән теориялық-әдіснамалық тәсілдер арқылы түсіндіреді. Мұндай пәнаралық сипат аталған ұғымның күрделілігі мен көпқабаттылығын айқындайды.

Алғашында «бақуаттылық» ұғымы «бақыт», «өмірге қанағаттану», «өмір сапасы» және т.б. ұғымдармен ара жігі ашылмай ұқсас, балама ретінде қолданылып келді. Атап айтқанда, ежелгі философияда бақуаттылықты түсіндірудің негізі қаланып, ол көбінесе бақыт пен ләззат ұғымдарымен теңестірілді. Осы кезеңде екі негізгі бағыт қалыптасты: гедонизм (грек. *hedone* – ләззат) және эвдемонизм (грек. *eudaimonia* – гүлдену, бақуатты өмір). Бұл тәсілдер адам игілігін түсіндірудегі әртүрлі бағыттылықты бейнелейді: ләззат алуға бағытталудан бастап, мәнді әрі толыққанды өмірге ұмтылуға дейін.

Гедонистік дәстүрдің дамуына кирен мектебінің негізін қалаушы Аристипптің (б.з.д. шамамен 435–355 жж.) идеялары ерекше ықпал етті. Ол бақытты ең жоғары игілік ретінде қарастырып, оған ләззат алу арқылы жетуге болады деп есептеді, бірақ бұл үдерісте саналы және парасатты қатынастың маңыздылығын атап өтті. Аристипп түсінігінде ләззат тек импульсивті қалауларды қанағаттандырумен шектелмейді: адамның өз әрекеттерінің салдарын бағалай білуі маңызды. Теріс нәтижелерге әкелетін ләззаттар шынайы игілік ретінде қарастырылмайды [57]. Осылайша, ерте философиялық тұжырымдамалардың өзінде мінез-құлықты реттеу және саналы таңдау идеялары бақуаттылыққа жетудің шарты ретінде көрініс табады.

Эвдемонизм өкілдерінің пікірінше, адам үшін ең жоғарғы игілік – бақыт. Осы бағытқа жататын Аристотельдің (б.з.д. 384–322 жж.) көзқарасы бойынша, адам өмірде ең алдымен бақытқа ұмтылады. Оның этикалық ілімі жеке бақытпен байланысты мәселелерді қамтиды: өмірдің мәні, оң эмоциялар және өзін-өзі жүзеге асыру [58]. Аристотель субъективті және объективті бақытты ажыратқан

алғашқы ойшылдардың бірі болды. Ол үшін адамның субъективті тұрғыдан, яғни сыртқы бағалауларға тәуелсіз, өз ішкі әлемінде бақытты болу маңызды. Аристотель жиі басқа адамның өмірін «бақытты» деп қате бағалайтынымызды, осылайша өзге адамның толық бақуаттылығы туралы алданыш қалыптастыратынымызды атап өтті.

Негізінде Аристипп пен Аристотель ұстанған философиялық көзқарастар бақуаттылықты зерттеудің екі негізгі бағытын анықтап берді: ләззат алу мен өмірге қанағаттану тәжірибесіне басымдық беретін гедонистік бағыт және өзін-өзі жүзеге асырумен, табиғи әлеуетін ашумен байланыстыратын эвдомонистік бағыт. Осы бағыттар бақуаттылық туралы көптеген кейінгі психологиялық тұжырымдамалардың әдіснамалық негізіне айналды.

Буддизм, христиан және ислам дәстүрлерінде бақыт пен психологиялық бақуаттылық ең алдымен сыртқы жағдайларға тікелей тәуелді емес ішкі күй ретінде қарастырылады. Буддизмде бақуаттылық азапты жеңу, саналы түсіну, өзін-өзі реттеуді дамыту және тәуелділіктерден арылу арқылы қол жеткізілетін тұрақты ішкі тепе-теңдікпен байланысты [59]. Христиандықта бақыт сенімге, сүйіспеншілікке, кешірімге және азаптың мәнін түсінуге негізделген рухани игілік ретінде ұғынылады, мұнда азап тұлғалық және рухани дамудың маңызды құрамдас бөлігі ретінде қарастырылады [60]. Исламда бақуаттылық иман, адамгершілік мінез-құлық, сабыр мен шүкіршілік арқылы қол жеткізілетін ішкі тыныштықпен байланысты, бұл ретте өзін-өзі бақылау мен тұлғаның әртүрлі қырлары арасындағы үйлесімге мән беріледі [61]. Иудаизмде бақуаттылық «шалом» ұғымы арқылы көрініс табады, ол тұтастықты, үйлесімділікті және әлеуметтік бірлікті білдіреді; мұнда адамгершілік нормаларды сақтау, отбасы және қоғаммен байланыстар маңызды рөл атқаралы [62]. Жалпы алғанда діни дәстүрлердің айырмашылықтарына қарамастан, олардың барлығы бақытты қысқа мерзімді эмоциялармен шектемей, оны тұлғаның ішкі дамуының, адамгершілік кемелденуінің және қоршаған ортамен үйлесімді өзара әрекеттестігінің нәтижесі ретінде қарастырады. Бұл көзқарастар қазіргі психологиядағы эвдомонистік бақуаттылық тұжырымдамаларымен үндеседі.

Шығыстың көрнекті ойшылы Әбу Насыр әл-Фараби бақыт пен психологиялық бақуаттылықты адам өмірінің ең жоғары мақсаты ретінде қарастырған. Ол бұл мақсатқа таным мен кемелділікке ұмтылу арқылы жетуге болады деп есептеген. Оның пікірінше, адамның болмысы – ақылында және өз өмірінің мағынасын тану қабілетінде, ал бақыт – ең жоғары игілік пен кемелділіктің көрінісі. Адам табиғаты бойынша осы күйге ұмтылады, алайда оған тек білім мен өмірлік мақсаттарды саналы түсіну арқылы ғана қол жеткізуге болады. Әл-Фараби жеке бақытты қоғамдық құрылыммен байланыстырып, ізгі қоғам (қала) адамдардың жоғары игілікке жетуіне жағдай жасауы тиіс деп пайымдаған [63-66]. Ослайша, оның тұжырымдамасында бақыт тұлғалық қана емес, әлеуметтік-адамгершілік сипатта да болып, зияткерлік даму, рухани жетілу және қоғаммен үйлесімділікті біріктіреді.

Әл-Фараби мен Абай Құнанбаевтың көзқарастары бір арнада тоғысады: олар бақытты ең жоғары игілік және кемелдік ретінде қарастырады, оған жетудің

жолы – білім. Бұл білім тек танымменшектелмей, ар-ождан, борыш, намыс, әділет сияқты адамгершілік қағидаларға негізделеді. Олардың ілімінде білім жоғары руханилықпен тығыз байланысты. Екі ойшыл да адам бақуаттылығын жалпыадамзаттық үйлесіммен сабақтастыра түсіндіреді. Әл-Фараби мен Абайдың руханилық туралы көзқарастары ұлттық шеңбермен шектелмей, жалпыадамзаттық деңгейге көтеріледі [67].

Абайдың ең жоғары этикалық ұстанымы – «Адам бол!» қағидасы бүгінгі күні де өз маңызын жойған жоқ, керісінше жаңа мазмұнмен толықты. Оның ілімінде «бақыт» категориясы негізгі ұғымдардың бірі болып табылады. Әл-Фараби сияқты, Абай да бақытқа жету үшін терең білім мен үздіксіз еңбек қажет деп есептейді. Ол кемелдікке жетудің жолы ретінде білімді, жоғары адамгершілікті және рухани дамуды көрсетеді. Абайдың пікірінше, адам бақуаттылығы – «ақыл мен еңбектің ажырамас бірлігі» [68]. Ол бақытты кездейсоқтық немесе тағдыр сыйы ретінде қарастырудан бас тартып, оған шығармашылық белсенділік, табанды еңбек және ізгі істер арқылы жету қажеттігін негіздейді.

Әл-Фараби мен Абай бақуаттылықты сыртқы жағдайлардың нәтижесі ретінде емес, тұлғаның зияткерлік, адамгершілік және рухани дамуының жемісі ретінде түсіндіреді. Олардың тұлға бақуаттылығын қоғамдық игілікпен және қоршаған орта алдындағы жауапкершілікпен байланыстыра қарастыруы ерекше құнды.

1930 жылы көрнекті философ және математик Bertrand Russell «Бақытқа жету» еңбегінде «бақуаттылық» немесе «бақытты» болуға ұмтылуды адамзаттың негізгі мәселелерінің бірі ретінде қарастырды. B. Russell бақыт сыйға тартылмайды, ол адамның өз-өзімен жұмыс жасау және дүниені қабылдауымен қалыптасады деп есептейді. Оның пікірінше, бақытқа жетудің жолдары – тек жеке мәселелермен байланысты емес қызығушылықтарды дамыту, өмірді қабылдау, махаббат және нәтижелі іс-әрекет. Ал бақытсыздықтың себептері ретінде қызғаныш, кінә сезімі, менмендік, қоғамдық пікірден қорқу және шамадан тыс бәсекелестік көрсетіледі [69]. B. Russell бақытты философиялық тұрғыдан пайымдаудан бақуаттылыққа ықпал ететін нақты психологиялық факторларды талдауға ауысу үрдісін көрсетті. Мұнда тұлғаның ішкі ұстанымдары мен дүниетанымы субъективті бақытты сезінудің маңызды себептері ретінде қарастырылады.

Abraham Maslow бақыт пен психологиялық бақуаттылықты адамның қажеттіліктер сатысы аясында қарастырды, мұнда бақуаттылық олардың біртіндеп қанағаттандырылуының нәтижесі ретінде түсіндіріледі. Өз теориясында ол қажеттіліктердің бірнеше деңгейін бөліп көрсетті: базалық (физиологиялық және қауіпсіздік), әлеуметтік және құрметке (бағалануға) деген қажеттіліктер. A. Maslow адамның негізгі қажеттіліктері қанағаттандырылмайынша, жоғары деңгейдегі мақсаттарға толыққанды ұмтыла алмайтынын атап көрсетті, сондықтан бақуаттылық біртіндеп, тіршілік етуден тұлғалық дамудың күрделі формаларына қарай қозғалу арқылы қалыптасады [70].

A. Maslow бойынша дамудың ең жоғары деңгейі – өзін-өзі жүзеге асыру (self-actualization), яғни адамның өз қабілеттерін, әлеуетін және өмірлік мағынасын іске асыруы. Дәл осы деңгейде өмірге қанағаттану, ішкі тұтастық және дамуға бағытталу сезімдерімен байланысты психологиялық бақуаттылықтың ең толық көрінісі байқалады. Осылайша, оның тұжырымдамасында бақыт қысқа мерзімді күй ретінде емес, тұлғалық өсу мен адамның әлеуетін ашудың нәтижесі ретінде түсіндіріледі [71]. A. Maslow тұжырымдамасында бақуаттылық ұғымының мазмұнын едәуір кеңейтіп, оны тұлғалық өсу және өзін-өзі жүзеге асыру үдерістерімен байланыстырады.

Marie Jahoda «Current Concepts of Positive Mental Health» еңбегінде «жағымды психикалық денсаулық» ұғымын негіздеуге талпынып, толыққанды қызмет етудің өлщемдерін (аурудың болмауынан бөлек) сипаттады. Бұл жұмыс Еуропада бақуаттылықты адаптивті қызмет ету күйі ретінде түсіндірудің қалыптасуына ықпал етті [72]. M. Jahoda еңбектері зерттеушілердің назарын психикалық ауытқуларды зерттеуден тұлғаның жағымды іс-әрекетін талдауға бағыттауға ықпал етті. Бұл осы заманғы психологиялық бақуаттылық туралы ғылыми түсініктердің қалыптасуындағы маңызды кезеңдердің бірі болды.

Erich Seligmann Fromm «иемдену» және «болу» бағыттары арасындағы экзистенциялық дихотомияны анықтады. «Иемдену» – сырттан берілген құндылықтарды иеленуге ұмтылу және өзін сол стандарттарға сәйкестік тұрғысынан бағалау. Ал «болу» – тұлғаның өзін жүзеге асыруға, өзінің шынайы әлеуетін ашуға және кім болғысы келеді соған айналуға бағытталған ұмтылысы. E. Fromm «болуға» ұмтылатын адамдардың жиі бақыттырақ болатынын көрсетеді, себебі олар өз жағдайын қоғамдық стандарттармен салыстырудан туындайтын ішкі қайшылықтарға аз ұшырайды және дараланған құндылықтарға бағытталады [73].

Логотерапияның негізін қалаушы Viktor Emil Frankl бақыттың негізгі көзі – бұл саналы түрде белгіленген мақсатқа жету деп қарастырады. Оның пікірінше, өмірдің мән-мағынасына ұмтылу – адамның «өмірдің мәнін табу және оны жүзеге асыруға бағытталған негізгі талпынысы». V. Frankl өмірдің мәні байлық, билік немесе материалдық игіліктер сияқты сыртқы факторларда емес, адамның ішкі құндылықтары мен сенімдерінде екенін атап көрсетеді. Ол бойынша, бақыт – бұл қалауыңды, тілектеріңді қанағаттандыру, ал өмірдің мәні – бұл әлемге, адамдарға, тарихқа үлес қосу. Бақыт – бұл алу, а өмірдің мәні – бұл беру деп түсіндіреді [74].

E. Fromm мен V. Frankl экзистенциалдық-гуманистік тұжырымдамалары бақуаттылыққа жетудегі өмірдің мәнінің, өзін-өзі жүзеге асырудың және ішкі еркіндіктің маңыздылығын баса атайды. Бұл бағыттар бойынша бақуаттылық сыртқы қажеттілікті қанағаттандырудың нәтижесі емес, тұлғаның терең құндылықтарын іске асырудың нәтижесі ретінде қарастырады.

Гедонистік бағыттағы «бақыт», «субъективті бақуаттылық» және «психологиялық бақуаттылық» ұғымдарын зерттеудің көрнекті үлгілерінің бірі – Michael Argyle еңбектері. Ол «Бақыт психологиясы» еңбегінде 1960-

жылдардан бастап әртүрлі елдерде жүргізілген әлеуметтік-психологиялық зерттеулердің нәтижелерін жүйеледі.

M. Argyle бақыттың төрт негізгі құрамдас бөлігін бөліп көрсетеді:

1) өмірге қанағаттану және оның әртүрлі жақтары;
2) жағымды эмоциялар;
3) дистрестің төмен деңгейі немесе болмауы;
4) денсаулық (бұл алдыңғы үшеуімен өзара байланысты).

Автор субъективті бақуаттылықтың негізгі құрамдас бөлігі ретінде өмірге қанағаттануды (когнитивті жағы) қарастырып, оны «адамның өз өмірінің қаншалықты сәтті және қолайлы өткенін, өтіп жатқанын рефлексивті бағалауы» ретінде анықтайды.

«Бақуаттылық» ұғымына жақын «бақыт» ұғымы. M. Argyle пікірінше, бақыт адамның өміріне қанағаттануы ретінде жағымды эмоциялардың жиілігі мен қарқындылығы арқылы сипатталады. Өмірге қанағаттану мен бақыт күйіне ең көп әсер ететін факторларға денсаулық, жақын әлеуметтік байланыстардың болуы, жұмысқа қанағаттану, бос уақыттың болуы, тұлғалық ерекшеліктер (өзін-өзі бағалау, экстраверсия, өмірдің мәнділігі) және жағымды эмоциялар (жақсы көңіл-күй) жатады. Ал материалдық жағдайдың әсері салыстырмалы түрде төмен, ал жас пен жыныс бақыт деңгейіне елеулі ықпал етпейді [75]. Осылайша, M. Argyle тұжырымдамасына сәйкес, кез келген жастағы адам өзін бақытты сезіне алады және бақытты сезінуде ерлер мен әйелдер арасында айтарлықтай айырмашылық байқалмайды.

Mihaly Csikszentmihalyi, «ағыс» (flow) тұжырымдамасы арқылы адамның бақытты күйін зерттеді. Ағыс – бұл шығармашылық серпін, қуаныш, идеяларға толу және өз өмірімен тұтастық сезімімен сипатталатын күй. Ғалым бақытқа жаңа көзқарас ұсынып, өмірдің мақсаты осы күйде мүмкіндігінше жиі болу деп тұжырымдайды. Бұл үшін адамның ішкі (рухани) жұмысы, саналы күш-жігері және өмірдің өзіндік мәнін табуға ұмтылысы қажет [76].

M. Argyle мен M. Csikszentmihalyi зерттеулері бақуаттылықтың тек өмірге қанағаттануымен ғана емес, адамның күнделікті өмір сүру сапасынан көрінетіндігін атайды. Әсіресе тұлғаның іс-әрекетке белсенді қатысуын тұрақты психологиялық бақуаттылықтың маңызды қайнар көзі ретінде қарастырады.

Психологиялық бақуаттылық (psychological well-being) ғылыми зерттеу нысаны ретінде XX ғасырдың екінші жартысында қалыптасты. Американдық психолог, әрі әлеуметтанушы Norman M. Bradburn еңбектерінде бұл ұғым «өмір сапасы», «эмоциялық жайлылық», «психикалық денсаулық», «норма» сияқты түсініктерден ажыратылып қарастырылады. Оның «Психологиялық бақуаттылық құрылымы» (1969) атты еңбегі осы бағыттағы алғашқы эмпирикалық зерттеулердің бірі болып табылады және аффект пен өмірге қанағаттануды өлшеудің негізін қалауға маңызды үлес болып саналады.

N. Bradburn психологиялық бақуаттылықты жағымды және жағымсыз аффекттердің өзара әрекеттесуінің нәтижесі ретінде түсіндіреді. Адам өміріндегі жағымды оқиғалар жағымды аффектіні арттырса, жағымсыз оқиғалар жағымдысыз аффектіні күшейтеді. Осы екі аффект арасындағы айырмашылық

психологиялық бақуаттылықтың деңгейін көрсетеді және өмірге қанағаттану сезімімен байланысты. Егер жағымды эмоциялар деңгейі жағымсыз эмоциялардан жоғары болса, адам өзін бақытты әрі қанағаттанған сезінеді және оның психологиялық бақуаттылық деңгейі жоғары болады. Керісінше жағдайда, адам өзін бақытсыз және қанағаттанбаған күйде сезінеді, бұл психологиялық бақуаттылықтың төмен деңгейін білдіреді [77].

N. Bradburn теориясының маңызды қағидаларының бірі – жағымды және жағымсыз аффекттердің өзара тәуелсіздігі. Яғни, жағымды аффект деңгейі туралы ақпарат жағымсыз аффекттің деңгейін анықтауға мүмкіндік бермейді. Ғалым бұл тәуелсіздіктің үш түрін ажыратады: құрылымдық, себептік және сәттік. Құрылымдық – белгілі бір уақыт аралығында адамның жағымды және жағымсыз эмоцияларды қатар бастан кешіру мүмкіндігін білдіреді және олардың арақатынасына қатысты тұрақты заңдылық болмайды. Себептік – әртүрлі аффект түрлерінің әртүрлі себептермен байланыстылығын көрсетеді. Ал сәттік – белгілі бір мезеттегі жағымды эмоциялар сол мезеттегі жағымсыз эмоциялардан тәуелсіз болатынын білдіреді [78].

Кейінірек американдық психолог Ed Diener бұл феноменді түсіндіруге елеулі үлес қосты. Ол 1984 жылғы еңбегінде «субъективті бақуаттылық» (subjective well-being) ұғымын енгізіп, оны психологиялық бақуаттылықтың құрамдас бөлігі ретінде қарастырды [79].

Ed Diener тұжырымдамасы бойынша субъективті бақуаттылық үш негізгі компоненттен тұрады:

– өмірге қанағаттану (life satisfaction);

– жағымды эмоциялар (pleasant affect);

– жағымсыз эмоциялар (unpleasant affect) [80].

Осылайша, E. Diener де N. Bradburn сияқты бақуаттылықтың негізгі көрсеткіші ретінде жағымды эмоцияларға ерекше мән береді. Бұл тұрғыда өмірге қанағаттану жағымды және жағымдысыз эмоциялық тәжірибелердің арақатынасының нәтижесі ретінде қарастырылады.

E. Diener теориясының маңызды қырларының бірі – бақуаттылықтың үш негізгі сипаттамасын айқындауы:

– субъективтілік – бақуаттылық адамның жеке, ішкі тәжірибесінің нәтижесі;

– жағымдылық – бақуаттылық тек жағымсыз тәжірибенің болмауын емес, жағымды тәжірибенің болуын қамтиды;

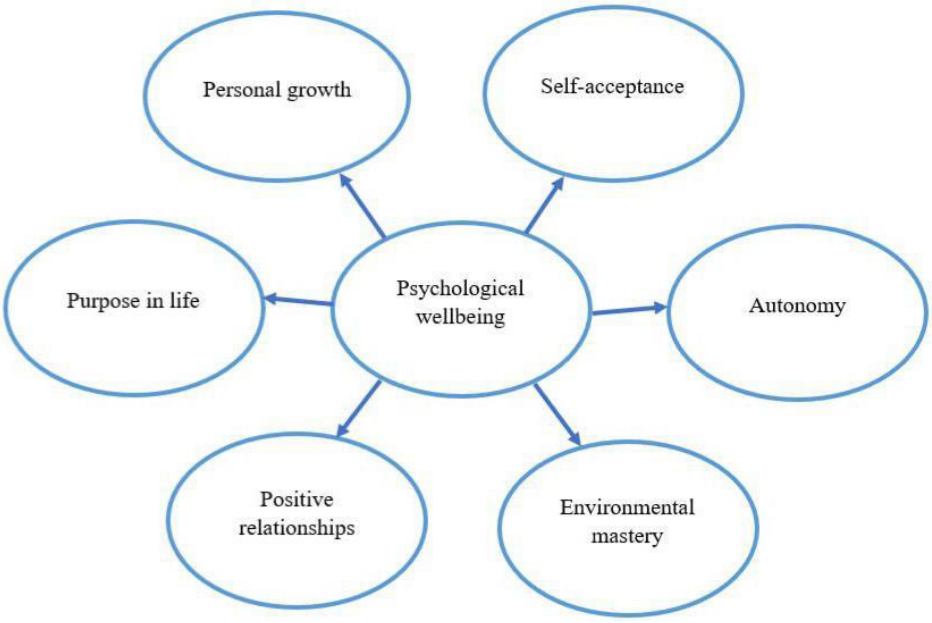
– әмбебаптық – бақуаттылық адамның өмірінің барлық салаларын қамтиды және белгілі бір уақыт шеңберімен шектелмейді.

N. Bradburn мен E. Diener субъективті бақуаттылықты эмпирикалық тұрғыдан зерттеудің негізін қалап, адамның жағымды және жағымсыз эмоциялық тәжірибелерінің арақатынасына ерекше назар аударады. Сонымен қатар, бұл тұжырымдамалар негізінен бақуаттылықтың эмоциялық-бағалау қырларын сипаттайды және тұлғалық даму мәселелерін салыстырмалы түрде аз қамтиды.

Психологиялық бақуаттылықтың құрылымын жан-жақты сипаттаған және кеңінен танылған алғашқы тұжырымдамалардың бірі – 1980-жылдардың соңында американдық зерттеуші Carol D. Ryff ұсынған үлгі (модель). C. Ryff N. Bradburn идеяларын жалғастыра отырып, Аристотель енгізген «гедония» және «эвдемония» ұғымдарына сүйенді: біріншісін – субъективті бақыт пен жағымды эмоциялар арқылы көрінетін эмоциялық бақуаттылық, ал екіншісін – тұлғалық сипаттамаларға негізделетін және бақуаттылық тундататын жағымды қызмет ету ретінде түсіндірді.

Тұлғаның тиімді қызмет етуіне ықпал ететін нақты сипаттамаларды айқындау үшін C. Ryff гуманистік психологияға жүгінді, онда негізгі назар тұлғалық өсу мен тұлғаның шынайы «Меніне» аударылады. Бұл үлгі (модель) Marie Jahoda еңбектеріне, сондай-ақ Charlotte Bühler, Abraham Maslow, Gordon Allport, Carl Rogers, Erik Erikson, Carl Jung және басқа зерттеушілердің тұжырымдамаларына сүйенеді.

C. Ryff тұжырымдамасына сәйкес, психологиялық бақуаттылық құрылымы алты негізгі компоненттен тұрады (1-суретті қараңыз):



Сурет 1 – C. Ryff бойынша психологиялық бақуаттылық үлгісі

1. Өзін қабылдау (Self-acceptance) – өзіне қатысты жағымды көзқарас, ішкі қайшылықтарды және «Меннің» әртүрлі қырларын мойындау және қабылдау. Бұл адамның өзінің күшті және әлсіз жақтарын саналы түрде түсініп, қабылдауын білдіреді.

2. Басқалармен жағымды қатынастар (Positive relationships) – басқа адамдармен жылы, сенімді және жақын қарым-қатынастар орнату қабілеті. Бұл өзгелердің бақуаттылығына қамқорлық таныту, эмпатия, жақындық орнату, бірлесіп әрекет ету және ымыраға келу қабілеттерін қамтиды.

3. Автономия (Autonomy) – өзін-өзі анықтау, тәуелсіздік және тұлғаның өз өміріндегі оқиғаларды бақылау қабілеті. Бұл әлеуметтік қысымға қарсы тұру, өз

мінез-құлқын сыртқы емес, ішкі құндылықтар мен стандарттарға сүйене отырып бағалау мүмкіндігін білдіреді.

4. Ортаны басқару (Environmental mastery) – күнделікті міндеттерді тиімді орындау, сыртқы белсенділіктің күрделі түрлерін жүзеге асыру, еңбек және отбасылық өмірге қатысу, қоршаған орта мүмкіндіктерін тиімді пайдалану қабілеті.

5. Өмірлік мақсаттар (Purpose in life) – өмірдің белгілі бір бағыттылығының болуы, айқын өмірлік мақсаттардың болуы. Мұндай адамдардың күнделікті өмірі белгілі бір мән мен бағытқа негізделеді.

6. Тұлғалық өсу (Personal growth) – жеке қабілеттерді, дағдыларды дамыту, әлеуетті іске асыру, жаңа тәжірибеге ашық болу және қоршаған орта қиындықтарын анықтап, жауап бере білу қабілеті [81].

Аталған компоненттерге әртүрлі теориялардың элементтері біріктірілген. Мысалы, өзін құрметтеу мен өзін қабылдау (A.Maslow, G.Allport, C.Rogers, M.Jahoda), өз артықшылықтары мен кемшіліктерін мойындау (C.Jung), өткен өмірін қабылдау (E.Erikson) сияқты ұғымдар «Өзін қабылдау» компонентінде көрініс тапқан.

C. Ryff пікірінше, аталған барлық сипаттамалар психологиялық бақуаттылықтың негізгі көрсеткіштері болып табылады және оларды сыртқы бағалау арқылы өлшеуге болады. Оның зерттеулерінің нәтижесінде «C. Ryff психологиялық бақуаттылық шкаласы» атты диагностикалық құрал әзірленді. Қазіргі эмпирикалық зерттеулердің басым бөлігі психологиялық бақуаттылықтың дәл осы құрылымын ең толық, әрі теориялық тұрғыдан негізделген үлгі ретінде пайдаланады [82].

Талдау көрсетіп отырғандай, тарихи тұрғыда C. Ryff тұжырымдамасы психологиялық бақуаттылықтың жан-жақты әзірленген үлгілердің бірі болып есептеледі және маңыздысы адамның өмірге қанағаттануының субъективті тәжірибесін тұлғаның жағымды қызмет ету көрсеткіштерімен ұштастырады. Сондықтан бұл үлгі эмпирикалық зерттеулерде кеңінен қолданылып келеді.

Нидерландтық зерттеуші, бақытты ғылыми тұрғыдан зерттеудің пионері Ruut Veenhoven бақытты мемлекеттік саясаттың мақсаты ретінде қарастыруға қызығушылықтың қайта жандануына елеулі үлес қосты. Ол бақыт қоғам дамуының прогресін бағалаудың сенімді көрсеткіші бола алатынын дәлелдеді [83], бұл БҰҰ-ның дамуға кешенді көзқарас ретінде бақытты зерттеу бастамаларына түрткі болды [84]. R.Veenhoven «World Database of Happiness» – Бақыттың дүниежүзілік эмпирикалық деректер қорының негізін қалаушы директоры болды, бұл бақуаттылықты макродеңгейде зерттеуге маңызды үлес қосты [85].

Бақуаттылық құрылымын түсіндірудің тағы бір бағыты Daniel Kahnemann еңбектерінде ұсынылған. Ол субъективті бақуаттылықты екі компоненттен тұратын гибридті ұғым (hybrid concept of well-being) ретінде қарастырады: «сезілетін бақуаттылық» (experienced well-being) және «бағаланатын бақуаттылық» (evaluated well-being). Бұл компоненттер өзара тәуелсіз емес, бірақ әрқашан толық сәйкес келе бермейді. Екі компонент те субъективті сипатта және

белгілі бір уақыт кезеңін (күндер немесе айлар) қамтиды. Біріншісі – сол кезеңдегі қысқа мерзімді эмоциялық күйлердің тікелей тәжірибесі, ал екіншісі – осы кезеңдегі өмірге берілетін жалпы субъективті бағалау [86]. D. Kahnemann тәсілі E. Diener көзқарасынан ерекшеленеді: ол жағымды және жағымсыз аффектілерді бір «сезілетін бақуаттылық» компонентіне біріктіреді, ал өмірге қанағаттану мен оның жекелеген салаларына қатысты когнитивтік бағалаулар «бағаланатын бақуаттылық» құрамына енгізіледі.

2000-жылдардың басында американдық психологтар Richard M. Ryan және Edward L. Deci өзін-өзі детерминациялау теориясының (Self-Determination Theory, SDT) авторлары ретінде әлемдік деңгейде танымал болды. Олардың 1970-жылдардан басталған зерттеулері мотивация, тұлға және бақуаттылық мәселелеріне бағытталып, ішкі мотивацияның, автономияның, біліктілік пен әлеуметтік байланыс қажеттіліктерінің маңызын негіздеді.

R. Ryan мен E. Deci сыртқы марапаттардың кей жағдайда ішкі мотивацияны әлсіретететінін көрсетті. Олар адамның дамуы мен өсуі үш базалық психологиялық қажеттіліктің – автономияның, біліктіліктің және басқа адамдармен байланыстылықтың қанағаттандырылуына тәуелді екенін дәлелдеді.

Олардың еңбектерінде бақуаттылық адамның оңтайлы күйін және қызмет етуін сипаттайтын кешенді ғылыми конструкт ретінде қарастырылады. Қазіргі зерттеулер екі негізгі тәсілге – гедонистік және эвдемонистік бағыттарға сүйенетіні атап көрсетіледі: біріншісі субъективті бақытқа, ал екіншісі өмірдің мәні мен өзін-өзі жүзеге асыруға басымдық береді. Бұл тәсілдер бақуаттылықты ғылыми талдаудың әртүрлі, бірақ өзара толықтырушы бағыттарының қалыптасуына негіз болды. Сонымен қатар, заманауи әдіснамалық әзірлемелердің бұл феноменді теориялық және эмпирикалық тұрғыдан зерттеу мүмкіндіктерін кеңейтетіні көрсетіледі. Еңбекте бақуаттылықтың табиғаты, оның детерминанттары және уақыт пен мәдени контексттердегі тұрақтылығы жөніндегі зерттеулер жинақталған [87].

Аталған зерттеулер (R. Veenhoven, D.Kahnemann, R. Ryan және Ed. Deci) бақуаттылықтың эмоциялық, когнитивтік, мотивациялық және әлеуметтік компоненттерді қамтитын көпдеңгейлі құрылымды екенін көрсетті. Бұл зерттеліп отырған психологиялық бақуаттылықты түсіндіруде кешенді ғылыми тәсілдің қажеттілігін дәлелдейді.

Жапон текті американдық психолог Shigehiro Oishi субъективті бақуаттылықтың мәдени аспектілерін зерттеуші жетекші ғалымдардың бірі болып табылады. Оның еңбектері мәдени құндылықтардың, әлеуметтік нормалардың және қоғам ерекшеліктерінің бақыт пен өмірге қанағаттану сезіміне қалай әсер ететінін талдауға арналған [88]. Diener E. және Lucas R.E. бірлесіп жүргізген зерттеулерінде субъективті бақуаттылықтың эмоциялық және когнитивтік бағалауларды қамтитыны, ал оның деңгейіне тұлғалық қасиеттер (мысалы, экстраверсия, өзін-өзі бағалау) мен әлеуметтік-мәдени жағдайлар әсер ететіні көрсетілді. Кейінгі зерттеулерінде S. Oishi «психологиялық бай өмір» (psychologically rich life) тұжырымдамасын ұсынды, ол «бақытты өмір» және «мәнді өмірмен» қатар бақуаттылықтың баламалы өлшемі ретінде

қарастырылады. Мұндай өмір тәжірибенің әртүрлілігімен, жаңашылдығымен және адамның өмірлік оқиғаларға когнитивтік тұрғыдан белсенді қатысуымен сипатталады [78, б. 403-425].

Британдық психолог және эпидемиолог Andrew Steptoe субъективті бақуаттылық пен физикалық денсаулық арасындағы өзара байланысты зерттеуге елеулі үлес қосты. Оның еңбектерінде ірі популяциялық және эпидемиологиялық деректер пайдаланылып, психологиялық бақуаттылық пен денсаулық арасындағы ықтимал себеп-салдарлық байланыстар талданады. A. Steptoe зерттеулері жоғары субъективті бақуаттылық деңгейі жүрек-қантамыр аурулары қаупінің төмендеуімен, өмір ұзақтығының артуымен және жалпы денсаулық көрсеткіштерінің жақсаруымен байланысты екенін көрсетті. Бұл нәтижелер психологиялық бақуаттылық тек салдар ғана емес, сонымен қатар физикалық денсаулықтың маңызды алғышарты бола алатынын дәлелдейді [89].

Американдық психолог Tim Kasser материалистік құндылықтар мен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланысты зерттеуші жетекші ғалымдардың бірі болып табылады. Оның зерттеулерінде материалдық құндылықтарға және тұтынушылық мақсаттарға бағыттылық көбінесе субъективті бақуаттылықтың төмен деңгейімен, жоғары мазасыздықпен және әлеуметтік қатынастар сапасының нашарлауымен байланысты екені көрсетілген. T. Kasser бұл құбылысты материалдық құндылықтардың адамның назарын автономия, біліктілік және әлеуметтік байланыс сияқты базалық психологиялық қажеттіліктерден сыртқы жетістік көрсеткіштеріне аударуымен түсіндіреді, бұл өз кезегінде психологиялық бақуаттылықтың тұрақтылығын әлсіретеді [90].

Шетелдік ғылыми әдебиеттерде психологиялық бақуаттылық мәселесі психология, экономика және қоғамдық денсаулық салаларын біріктіретін пәнаралық контексте белсенді зерттелуде. Заманауи зерттеулердің (S. Oishi, A. Steptoe, T. Kasser) нәтижелері психологиялық бақуаттылықтың тек тұлғаның жеке ерекшеліктерімен ғана емес, сонымен қатар мәдени құндылықтарымен, өмір салтымен, денсаулық жағдайымен және өмірлік басымдықтар жүйесімен де анықталатынын көрсетті. Бұл зерттелудегі психологиялық бақуаттылықтың көпқырлы табиғатын көрсетеді.

Бақуаттылық экономикасының негізін қалаушылардың бірі – американдық экономист Richard A. Easterlin, ол алғашқылардың бірі болып бақыт пен өмірге қанағаттанудың субъективті бағаларын жүйелі түрде талдай бастады. Ол өзінің классикалық еңбегінде «Easterlin paradox» тұжырымдады: бір қоғам шеңберінде жоғары табыс жоғары бақыт деңгейімен байланысты болғанымен, ел деңгейінде табыстың ұзақ мерзімді өсуі халықтың орташа бақыт деңгейінің тұрақты артуына алып келмейді [91]. Бақуаттылық экономикасы саласында Angus Stewart Deaton халықаралық «Gallup World Poll» деректеріне негізделген зерттеулері де маңызды орын алады. Ол табыс деңгейінің өмірді бағалауға (life evaluation) әсер ететінін, бірақ оның эмоциялық бақуаттылыққа ықпалы шектеулі екенін көрсетті [92]. Бұл зерттеулер өмір сапасына әсер ететін әлеуметтік және экономикалық факторларды кешенді талдаудың маңызын айқындайды. Британдық экономист

және мінез-құлық экономикасы саласының маманы Paul Dolan бақуаттылықты мемлекеттік саясат пен қоғамдық басқару тұрғысынан зерттейді. Оның еңбектері психологиялық және экономикалық зерттеулер нәтижелерін әлеуметтік саясатқа енгізуге бағытталған. P. Dolan бақуаттылықты жеке тәжірибе, мінез-құлық факторлары және әлеуметтік ортаның өзара әрекеттесуінің нәтижесі ретінде қарастырып, мемлекеттік бағдарламалардың тиімділігін бағалауда субъективті бақуаттылық көрсеткіштерін енгізудің қажеттілігін атап көрсетеді [93].

Аталған экономикалық зерттеулер (R. Easterlin, A. Deaton, P. Dolan) материалдық қамтылу субъективті бақыт пен өмірге қанағаттанудың шарты болғанымен, оның жалғыз анықтаушы факторы емес екендігін көрсетті. Сондықтан психологиялық бақуаттылықты тек табыс деңгейі арқылы түсіндіру жеткіліксіз болады. Жалпы алғанда, бұл зерттеулер психологиялық бақуаттылықтың экономикалық, мәдени, тұлғалық және әлеуметтік факторлардың ықпалымен қалыптасатын күрделі көпқырлы феномен екенін көрсетеді.

Corey L.M. Keyes зерттеулерінің нәтижесінде психикалық денсаулықты екі континуумнан тұратын жүйе ретінде қарастыратын үлгі ұсынды. Бұл үлгіде психикалық бұзылудың болуы/болмауы және психологиялық бақуаттылық деңгейі салыстырмалы түрде тәуелсіз өлшемдер ретінде қарастырылады. Яғни, симптомдардың болмауы автоматты түрде жоғары деңгейдегі қызмет ету мен субъективті бақуаттылықты білдірмейді. Ол бойынша психикалық бақуаттылық үш компоненттен тұрады:

– эмоциялық (өмірге қанағаттану және жағымды аффект);

– психологиялық (өзін қабылдау, тұлғалық өсу, автономия, өмірдің мағыналылығы);

– әлеуметтік (қоғамға қатыстылық және интеграция).

Ол енгізген «гүлдену» (flourishing) ұғымы жоғары деңгейдегі бақуаттылық пен тиімді қызмет етумен сипатталса, «солғындау» (languishing) клиникалық айқын психикалық бұзылыс белгілері болмағанымен, бақуаттылықтың төмен деңгейімен сипатталады. Бұл нәтижелер психологиялық бақуаттылықтың психикалық денсаулықтың тәуелсіз әрі маңызды факторы екенін және психикалық бұзылыстардың алдын алу мен емдеуде шешуші мәні бар екенін дәлелдейді [94]. C. Keyes еңбектерінің нәтижесінде жағымды психикалық денсаулықты бағалауға арналған «Психологиялық денсаулық континуумы» (Mental Health Continuum) әдістемесін ұсынды. C. Keyes үлгісінің әдіснамалық мәні жоғары, себі ол бақуаттылықты психикалық денсаулықтың дербес көрсеткіші ретінде қарастырады және оны тек психопотологиялық симптомдардың болмауымен шектемейді. Мұндай көзқарас психологиялық профилактика мен тұлғаны психологиялық қолдау мүмкіндіктерін кеңейтеді.

Позитивті психологияның негізін қалаушы, «үйренген дәрменсіздік» тұжырымдамасының авторы американдық психолог Martin E.P. Seligman (1942 ж.т.) «шынайы бақыт үлгісі» деп аталатын тұжырымдаманы әзірледі. Бұл үлгіде адам өмірді үш түрлі қабылдай алады: 1) жағымды; 2) жақсы; 3) мәнді. Аталған бағыттар тұлғаның психологиялық бақуаттылығын айқындайды.

«Жағымды» өмір – жағымды эмоцияларға ұмтылумен және гедонистік бақуаттылықпен сипатталады; «жақсы» өмір – адамның өз өмір жолын ішкі бейімділігі мен мүмкіндіктеріне сәйкес құруға ұмтылуымен байланысты; «мағыналы» өмір – тұлғаның өзіндік шеңберінен шығып, кеңірек құндылықтар мен мақсаттарға бағытталуынан көрінеді. M. Seligman пікірінше, «жақсы» және «мағыналы» өмір эвдемониктік қағидаларға негізделеді [95].

Позитивті психология аясында M. Seligman ұсынған PERMA үлгісі ерекше назар аударады. Бұл үлгі психологиялық бақуаттылықтың бес негізгі құрамдас бөлігін қамтиды:

– Positive Emotion – жағымды эмоциялар;
– Engagement – іс-әрекетке толық беріліп қатысу (ену, «ағыс» күйі);
– Relationships – әлеуметтік қарым-қатынастар;
– Meaning – өмірдің мәні;
– Accomplishment – жетістіктер.

M. Seligman зерттеулеріне сәйкес, PERMA үлгісінің осы бес элементі адамның бақуаттылық, өмірге қанағаттану және өзін жүзеге асыру сезіміне жетуінің негізгі шарттары болып табылады. Бұл элементтердің үйлесімді дамуы өмірдің терең мәнін табуға ықпал етеді.

PERMA үлгісін ұстанатын зерттеушілердің пікірінше, адам бақуаттылықтың құрылымын түсінген кезде (тек «бақыт» емес), ол мазмұнды әрі мағыналы өмір сүруге қабілетті болады [96]. 2016 жылы австралиялық зерттеушілер J. Butler және M.L. Kern M. Seligman тұжырымдамасына негізделген PERMA-Profiler диагностикалық құралын әзірледі [97]. Позитивті психология аясында бақуаттылық тек жағымды эмоциялармен шектелмей, тұлғаның іс-әрекетке тартылуын, жетістіктерін, өмірінің мағыналылығын және тұлғааралық қатынастарының сапасын қамтитын кешенді құбылыс ретінде қарастырылады. Бұл тәсіл тұлғаның әртүрлі аспектілерін неғұрлым толық ескеруге мүмкіндік береді.

Посткеңестік елдерде бұл мәселеге қызығушылық XX ғасырдың 1990-жылдары арта бастады. Бұл, ең алдымен, халықтың психикалық денсаулығының нашарлауымен және тұлғаның психологиялық бақуаттылығын арттыру қажеттілігімен байланысты болды. Осы саладағы ресейлік зерттеулерде бірнеше қарама-қарсы тенденциялар байқалады. Бірінші бағыт «психологиялық бақуаттылық» ұғымын басқа ұғымдармен біріктіруге ұмтылады, яғни оны кеңірек құрылымның құрамдас бөлігі ретінде қарастырады немесе керісінше, басқа ұғымдарды оның құрылымына енгізеді. Екінші бағыт «психологиялық бақуаттылық» ұғымын мағыналас терминдерден сапалық тұрғыдан ажыратуға бағытталған [98]. Осы орайда көрші ел ғылыми әдебиеттерінде терминологиялық бірізділік қалыптаспағандығы көрінеді. «Субъективті бақуаттылық», «психологиялық бақуаттылық», «тұлғалық бақуаттылық», «өмірге қанағаттану», «бақыт» сияқты ұғымдар қатар қолданылады және өзара қиылысады. Авторлардың бұл ұғымдардың синоним немесе әртүрлі феномен екендігі жөнінде ортақ пікірлері қалыптаспаған.

Психологиялық бақуаттылықты зерттеудің алғашқы бағытына А.В. Воронинаның көзқарасы жатады. Ол медициналық психология аясында «психикалық денсаулық», «психологиялық бақуаттылық» және «психологиялық денсаулық» ұғымдарын ажыратуға әрі оларды біртұтас жүйеге біріктіруге талпыныс жасады. Ол адамның даму және тәрбиелеу үдерісінде қалыптасатын психологиялық бақуаттылықтың деңгейлік құрылымын ұсынды:

1) психосоматикалық денсаулық деңгейі;

2) әлеуметтік бейімделу деңгейі;

3) психикалық денсаулық деңгейі;

4) психологиялық денсаулық деңгейі.

Автордың пікірінше, әрбір келесі деңгей алдыңғысының негізінде қалыптасып, адамға өзін, әлемді және өз орнын жаңаша түсінуге мүмкіндік береді. Бұл өз кезегінде шығармашылық белсенділікті, мінез-құлықты басқарудағы дербестікті және өмірлік мақсаттарды жүзеге асыру мүмкіндіктерін арттырады [99]. А.В. Воронина өз тұжырымдамасында психологиялық бақуаттылықты денсаулық пен бейімделудің бастапқы деңгейлерінен психологиялық қызмет етудің неғұрлым жоғары деңгейлеріне дейінгі тұлғаның бірізді дамуының нәтижесі ретінде қарастырады. Бұл тәсіл бақуаттылықтың жүйелік сипатын және оның тұлғалық даму мен өзін-өзі реттеу үдерістерімен тығыз байланысын көрсетеді.

Л.В. Куликов психологиялық бақуаттылықты тұлғаның ішкі психологиялық жайлылығы, үйлесімділігі және тұтастық сезімі ретінде қарастырады. Оның тұжырымдамасында бақуаттылық өзара байланысты бірнеше компоненттен тұрады: әлеуметтік, рухани, физикалық, материалдық және психологиялық. Кең мағынада ол психологиялық бақуаттылықты өмірге қанағаттану және бақыт сезімімен байланысты жалпы субъективті бақуаттылықпен біріктіреді.

Л.В. Куликов бойынша психологиялық бақуаттылық компоненттері:

1) әлеуметтік бақуаттылық – әлеуметтік мәртебеге, тұлғааралық қатынастарға және қоғамға тиесілілікке қанағаттану;

2) рухани бақуаттылық – рухани мәдениетке қатысу мүмкіндігі, өмірдің мәнін түсіну және сенімнің болуы;

3) физикалық (денелік) бақуаттылық – денсаулықтың жақсы болуы және денелік жайлылық;

4) материалдық бақуаттылық – материалдық жағдайға және тұрақты табысқа қанағаттану;

5) психологиялық бақуаттылық (жан дүниелік жайлылық) – психикалық үдерістердің үйлесімділігі, ішкі тұтастық және тепе-теңдік [100].

Л.В. Куликовтың көзқарасы психологиялық бақуаттылықты адамның жалпы субъективті бақуаттылығының құрамдас бөлігі ретінде қарастыруымен ерекшеленеді. Психологиялық, әлеуметтік, рухани, физикалық және материалдық компоненттердің өзара байланысын көрсетуі тұлға бақуаттылығының тұтас табиғатын ашуға мүмкіндік береді.

Р.М. Шамионов субъективті бақуаттылықты адамның өмірлік кеңістігімен, әлеуметтік қатынастарымен және жеке тәжірибесімен өзара әрекеттесуінен туындайтын динамикалық, құндылық-мағыналық күй ретінде түсіндіреді. Оның пікірінше, бақуаттылық сыртқы жағдайларға емес, адамның өз тәжірибесін қалай түсіндіретініне, мақсаттары мен нәтижелерін қалай үйлестіретініне, басқалармен қарым-қатынасын қалай құратынына және өзінің құндылықтарын қалай қалыптастыратынына тәуелді.

Р.М. Шамионовтың тұжырымдамасына сәйкес, субъективті бақуаттылық төрт негізгі қызмет атқарады: бейімделу, когнитивтік, дамытушы және мінез-құлықтық [101]. Р.М. Шамионов өмірлік тәжірибені субъективті түсіндіруді бақуаттылықтың қалыптасуындағы негізгі механизм ретінде қарастырады. Мұндай көзқарас бақуаттылықты объективті жағдайлардың тікелей салдары емес, тұлғаның белсенді мағына қалыптастыруы мен өмірлік жағдайларды бағалауының нәтижесі ретінде түсіндіруге мүмкіндік береді.

О.А. Идобаева тұлғаның психологиялық бақуаттылығын зерттеудің дамытушы және педагогикалық тәсілдерін біріктіретін кешенді үлгісін ұсынады. Бұл үлгі жасөспірімдік, жастық және ересектік кезеңдерде тұлғаның оң дамуына және бақуаттылығына ықпал ететін немесе кедергі келтіретін жалпы және жас ерекшеліктеріне тән жағдайларды анықтауға бағытталған. Барлық жас кезеңдеріне ортақ психологиялық шарттар (эмоциялық бақуаттылық, жеке-типологиялық және тұлғалық ерекшеліктер, психологиялық қорғаныс механизмдері) әр жаста өзіндік сипатта көрінеді. Оларды ескеру тұлғаның дамуын оңтайландырып, оның бақуаттылық деңгейін арттыруға мүмкіндік береді. Ол ұсынған үлгі үш талдау деңгейін қамтиды:

1) психофизиологиялық – жеке ерекшеліктер мен эмоциялық тұрақтылық;

2) дара-психологиялық – тұлғалық қасиеттер, өзін-өзі жүзеге асыру, қорғаныс механизмдері;

3) құндылық-мағыналық – өмірлік мақсаттар, дүниетаным және өзін-өзі іске асыру [102]. Осы деңгейлер арасындағы тепе-теңдік тұлғаның үйлесімді дамуын қамтамасыз етеді, ал оның бұзылуы эмоциялық қолайсыздыққа және бейімделу ресурстарының төмендеуіне әкеледі.

О.А. Идобаеваның үлгісі психологиялық бақуаттылықты психофизиологиялық, дара-психологиялық, құндылық-мағыналық деңгейлерде кешенді зерттеудің маңыздылығын көрсетеді. Бұл тәсілдің артықшылығы – бақуаттылық факторларының жас ерекшеліктеріне тәуелділігін және олардың тұлғаның жағымды дамуына ықпалын ескеруде.

Келесі бағытқа П.П. Фесенко мен Т.Д. Шевеленкованың еңбектерін жатқызуға болады. Олар C. Ryff тұжырымдамасын психологиялық бақуаттылықтың негізгі компоненттерін тұтас күйде сипаттайтын тиімді теория ретінде қарастырады. Бұл тұрғыда психологиялық бақуаттылық адамның өзін және өмірін қанағаттандыруымен, бақыт сезімімен және негізгі адамдық құндылықтар мен қажеттіліктермен байланысты кешенді субъективті күй ретінде түсіндіріледі [103].

C. Ryff теориясына сүйене отырып, П.П. Фесенко мен Т.Д. Шевеленкова психологиялық бақуаттылықты адамның өз өміріне қанағаттануын білдіретін күрделі субъективті күй ретінде анықтайды, ол тұлғаның өмірінің әрі нақты, әрі әлеуетті қырларын қамтиды. Бұл тәжірибе әрдайым адамның санасында қалыптасқан белгілі бір норма, эталон немесе идеалмен салыстыру арқылы жүзеге асады және өзін-өзі бағалау мен өзіндік қатынастың көрінісі болып табылады.

Н.А. Батурин, С.А. Башкатов және Н.В. Гафарова «тұлғалық бақуаттылық» атты жаңа теориялық конструкт ұсынады, ол психологиялық немесе субъективті бақуаттылыққа қарағанда кең әрі терең ұғым ретінде қарастырылады. Олар бақуаттылықты төрт деңгейлі факторлар жүйесі арқылы қалыптасатын құрылымдық-сатылық модель ретінде сипаттайды:

1) тұлғадан тыс деңгей – материалдық, әлеуметтік және биологиялық жағдайлар (денсаулық, жас, отбасы, табыс, тұрғын үй);

2) тұлғалық деңгей – темперамент, тұлғаның базалық қасиеттері, жағымды мінез ерекшеліктері;

3) тұлғааралық деңгей – мінез-құлық, қарым-қатынастар және әлеуметтік жетістіктер;

4) субъективті-тұлғалық деңгей – эмоциялар, бағалар мен пайымдаулар (аффективтік, когнитивтік-аффективтік және когнитивтік компоненттер).

Бұл тұжырымдаманың негізгі идеясы – бақуаттылық сыртқы жағдайлардың, тұлғалық қасиеттердің, тұлғааралық өзара әрекеттің және субъективті тәжірибенің өзара ықпалдасуынан туындайтын жүйелік құрылым болып табылады, ал оның соңғы интеграциялық деңгейі субъективті бақуаттылық арқылы көрінеді [104,105]. Авторлар ұсынған тұлғалық бақуаттылық үлгісі сыртқы жағдайлардың, тұлғалық-психологиялық ерекшеліктердің және субъективті бағалаулардың ықпалын біріктіре отырып, бақуаттылық туралы дәстүрлі түсініктерді едәуір кеңейтеді. Бұл тәсіл бақуаттылықты тұлға мен қоршаған ортаның өзара әрекеттесуі үдерісінде қалыптасатын көпдеңгейлі жүйе ретінде қарастыруға мүмкіндік береді.

Е.В. Бенко тұлғаның нормативтік дағдарыстары кезеңінде субъективті бақуаттылықтың өзгеруін Э. Эриксонның эго-бірдейлік (ego identity) тұжырымдамасы негізінде зерттеген. Нәтижесінде бақуаттылық деңгейі эго-бірдейлік түріне байланысты өзгеретіні анықталған: автономды бірдейлік жағдайында бақуаттылық ең жоғары болса, тұрақсыз (диффузды) бірдейлік кезінде ең төмен көрсеткіштер байқалады. Сонымен қатар, дағдарыстың шиеленіс кезеңінде (депрессивті симптомдармен бірге) бақуаттылық төмендейді, ал дағдарыстан шығу кезеңінде оның деңгейі жоғарылап, депрессивті белгілер азаяды [106]. Е.В. Бенко зерттеуінің нәтижелері психологиялық бақуаттылық пен тұлғалық бірдейліктің қалыптасуы арасында тығыз байланыс бар екенін растайды. Алынған деректер адамның өзі туралы тұрақты түсінігі өмірлік дағдарыстар кезеңінде бақуаттылықты сақтаудың маңызды ресурсы болып табылатынын көрсетеді.

Я.И. Павлоцкая өз зерттеуінде психологиялық бақуаттылық пен өзін-өзі жүзеге асыру қабілеті арасындағы байланысты талдаған. Нәтижесінде жоғары бақуаттылық деңгейіне жеткен адамдардың өзін-өзі жүзеге асыруға ұмтылатыны, ал сәтті өзін-өзі жүзеге асыру өз кезегінде психологиялық бақуаттылықты арттыратыны анықталған [107]. Я.И. Павлоцкаяның зерттеуі өзін-өзі жүзеге асыру мен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара толықтырушы байланысты көрсетеді. Бұл өзін-өзі жүзеге асыруды бақуаттылықтың нәтижесі ретінде ғана емес, сонымен қатар оның қалыптасуы мен сақталуының маңызды механизмдерінің бірі ретінде қарастыруға негіз береді.

О.М. Исаева, А.Ю. Акимова және Е.Н. Волкова жастардың психологиялық бақуаттылығына әсер ететін факторларды анықтауға бағытталған зерттеу жүргізді. Нәтижесінде тұлғааралық қатынастардың, атап айтқанда, отбасын құрудың, тұрақты қаржылық жағдайдың, білімнің болуының және болашаққа оптимистік көзқарастың психологиялық бақуаттылыққа оң әсер ететіні анықталды [108]. Авторлардың зерттеу нәтижелері жастардың психологиялық бақуаттылығының қалыптасуында әлеуметтік факторлардың маңызды рөл атқаратынын растайды. Әсіресе тұлғааралық қатынастардың сапасы, тұрақты өмірлік жарқын болашақтың болуы және әлеуметтік тұрақтылықты сезіну бақуаттылықтың маңызды алғышарттары ретінде көрінеді.

Ресейлік зерттеулерді талдау психологиялық бақуаттылықты анықтауда бірыңғай көзқарастың жоқтығын көрсетеді, бұл аталған феноменнің күрделілігі мен көпқырлылығын айқындайды. Сонымен қатар қазіргі тұжырымдардың басым бөлігі адамның өз өмірін субъективті бағалауы мен өзін-өзі жүзеге асыруы мүмкіндіктерінің жетекші рөлін мойындаумен ерекшеленеді.

Қазақстанда соңғы 10 жылда психологиялық бақуаттылықты зерттеу сапалық және сандық тұрғыдан айтарлықтай дамыды: макросалыстырмалы зерттеулер (Дүниежүзілік құндылықтар сауалнамасы (WVS) деректерін талдау, әлеуметтік капитал және оның динамикасы) мен жергілікті эмпирикалық жұмыстар (жастар, аймақтар, осал топтар) пайда болды. Қазақстан жағдайында бақуаттылықтың негізгі факторлық детерминанттары ретінде қаржылық жағдай, таңдау еркіндігі, әлеуметтік капитал және аймақтық ерекшеліктер анықталған. Атап айтқанда, Б.Ш. Байжуманова еңбектерінде қазақстандық жоғары оқу орындары студенттері арасында психологиялық бақуаттылықтың төмен деңгейі басым екені, сонымен қатар «тұлғалық өсу» компонентінің салыстырмалы түрде жоғары, ал жағымды қатынастардың ең төмен деңгейде көрінетіні анықталған [109]. Психологиялық бақуаттылық феноменінің теориялық талдауы Р.К. Асқарова зерттеулерінде көрініс тапса [110], А.Е. Ниязова мен А.Т. Камзанова еңбектерінде кәсіби топтарға, атап айтқанда жоғары оқу орындары оқытушыларына назар аударылып, жоғары кәсіби жүктеме мен эмоциялық кернеу жағдайында психологиялық бақуаттылықты қолдаудың маңыздылығы атап өтіледі [111]. Бірқатар зерттеулер әлеуметтік контекст пен төтенше жағдайлардың әсеріне арналған. А.А. Исаханова COVID-19 пандемиясы кезеңінде карантиннің кейінгі кезеңдерінде психологиялық

бақуаттылық көрсеткіштерінің өсуі байқалатынын көрсетіп, бұл құбылысты халықтың бейімделуімен, ақпараттану деңгейінің артуымен және өзін-өзі реттеу стратегияларының қалыптасуымен түсіндіреді [112]. Г.Б. Капбасова зерттеулерінде оқитын және жұмыс істейтін жастар арасында айырмашылықтар анықталған: студенттерде бақуаттылық деңгейі жоғары болғанымен, болашақ әсіресе кәсіби болашақтың белгісіздігіне байланысты мазасыздық та жоғары деңгейде байқалады [113]. Д.Б. Арганчиева мен А.А. Қасымжанова психологиялық бақуаттылықтың қалыптасуында тұлғалық және әлеуметтік-демографиялық факторлардың, соның ішінде оптимизм, рефлексия, білім деңгейі, отбасылық жағдай және орташа физикалық белсенділіктің маңызды рөл атқаратынын көрсетті [114].

Психологиялық бақуаттылықтың кәсіби-іс-әрекеттік және тұлғалық-реттеушілік аспектілері А.А. Бұлғақбаева, Ж.Г. Тынабаева және Ж.К. Құрмангалиева еңбектерінде ашылады. Бұл зерттеулерде кәсіби іс-әрекет жағдайлары, қолданылатын копинг-стратегиялар, өзін-өзі қабылдау деңгейі және әлеуметтену ерекшеліктері субъективті бақуаттылыққа елеулі ықпал ететіні көрсетілген. Атап айтқанда, стресспен күресудің бейімделген стратегиялары мен дамыған өзін-өзі реттеу формалары бақуаттылықты арттырса, эмоциялық қажу мен дезадаптивті мінез-құлық формалары оны төмендетеді [115-117]. Сонымен қатар, Д. Шарипова мен А. Кудебаева зерттеулерінде субъективті бақуаттылықтың макроәлеуметтік факторларға, соның ішінде қаржылық қанағаттану мен таңдау еркіндігін сезінуге тәуелді екені көрсетіліп, институционалдық және әлеуметтік-мәдени контексттің ықпалы айқындалады [118]. Б.А. Әбдіқалықов пен Д.И. Ордагулова еңбектерінде ішкі тұлғалық ресурстардың (өзіндік тиімділік, саналылық, тұрақтылық) және әлеуметтік қолдаудың психологиялық бақуаттылықтың негізгі алғышарттары ретіндегі маңызы атап көрсетілген [119,120].

Жалпы алғанда, қазақстандық зерттеулер психологиялық бақуаттылықтың көпфакторлы және контекстке тәуелді сипатын көрсетіп, оның тұлғалық, әлеуметтік және кәсіби детерминанттарын қамтиды. Алайда бұл еңбектер көбіне үзік-үзік және негізінен сипаттамалық сипатта болып, әдетте жекелеген факторларды оқшау түрде қарастырады. Бұл жанама өзара байланыстарды анықтауға және әртүрлі психологиялық айнымалыларды біртұтас талдау үлгісіне біріктіруге бағытталған кешенді зерттеулер жүргізу қажеттілігін айқындайды.

Жоғарыда баяндалғаннан көріп отырғанымыздай, біршама авторлар бақуаттылықтың кейбір жақтарын, атап айтқанда эмоциялық күйді, өмірге қанағаттануды, бақытты субъективті қабылдауды немесе тұлға қызметінің ерекшеліктерін сипаттауға тырысты. Мұндай зерттеулер бақуаттылықтың жекелеген факторларын немесе құрамдас бөліктерін анықтауға бағытталды, алайда тұтас теориялық құрылымды жасауға ұмтылмады.

Психологиялық бақуаттылық үлгісін (моделін) жасау теориялық және практикалық жағынан өте маңызды. Бұл біріншіден, психологиялық бақуаттылық туралы көзқарасты жүйелеуге және оның құрылымын анықтауға мүмкіндік береді. Осының негізінде психологиялық бақуаттылық «өмірге

қанағаттанудың» абстрактілі күйі ретінде емес, психологиялық сипаттамалардың өзара байланысқан күрделі жүйесі ретінде қарастырады.

Екіншіден, үлгілер психологиялық бақуаттылықты қалыптастыратын механизмдерді және оған әсер ететін факторларды анықтауға мүмкіндік береді. Бұл әсіресе физикалық белсенділіктің, мотивацияның, эмоциялық интеллекттің, өзін-өзі реттеудің және тұлғалық қасиеттердің психологиялық тұрақтылықты сақтаудағы рөлін зерттеу үшін маңызды.

Үшіншіден, үлгі эмпирикалық зерттеулер үшін әдіснамалық негіз болып табылады. Үлгі мыналарды анықтайды:

– қандай компоненттерді өлшеу керек;

– зерттеуге қандай айнымалыларды қосу керек;

– нәтижелерді қалай түсіндіру керек;

– көрсеткіштер арасындағы байланыстардың статистикалық талдауын қалай құру керек. Осы орайда жоғарыдағы талдау бойынша зерттеушілер әзірлеген психологиялық бақуаттылық үлгілері жинақталды (1-кестені қараңыз).

Сонымен қатар, психологиялық бақуаттылық үлгілерінің практикалық маңызы зор. Олар психологиялық қолдау бағдарламаларын әзірлеуде, мазасыздық пен эмоциялық қажудың алдын алуда, білім беру мекемелерінде, спорт психологиясында, денсаулық психологиясында және өмір сүру сапасын жақсарту бағдарламаларында қолданылады.

Кесте 1 – Әлемдік деңгейдегі психологиялық бақуаттылық үлгілері

Жылы	Авторы	Үлгі атауы	Үлгі сипаттамасы
1	2	3	4
1969	Norman M. Bradburn	Психологиялық бақуаттылық құрылымы	Психологиялық бақуаттылық жағымды және жағымсыз аффекттердің тұрақты өзара әрекеттесуі нәтижесінде қалыптасады. Адам өміріндегі қуаныш пен бақыт сезімін туындататын оқиғалар жағымды аффектті арттырады, ал керісінше, көңілсіздік туғызатын, мазасыздандыратын жағдайлар жағымдысыз аффекттің күшеюіне әкеледі. Осы екі аффект арасындағы айырмашылық психологиялық бақуаттылықтың көрсеткіші болып табылады және өмірге қанағаттану деңгейін көрсетеді.
1984	Ed Diener	Субъективті бақуаттылық құрылымы	«Субъективті бақуаттылық» («subjective well-being») ұғымын қолданады, ол психологиялық бақуаттылықтың құрамдас бөліктерінің бірі ретінде қарастырылады. Субъективті бақуаттылық үш негізгі компоненттен тұрады: – өмірге қанағаттану; – жағымды эмоциялар; – жағымсыз эмоциялар.

1-кестенің жалғасы

1	2	3	4
1989	Carol D. Ryff	Психологиялық бақуаттылық құрылымы	Психологиялық бақуаттылықтың көпөлшемді эвдемониялық моделін енгізеді, ол алты өлшемді қамтиды: – өзін-өзі қабылдау; – қоршағандармен жағымды қатынастар; – автономия; – қоршаған ортаны басқару; – өмірлік мақсаттар; – тұлғалық өсу.
1995	Corey L.M. Keyes	Психологиялық бақуаттылық құрылымы	Психикалық бақуаттылық үш құрамдас бөліктен тұрады: эмоциялық (өмірге қанағаттану және жағымды аффект), психологиялық (өзін-өзі қабылдау, тұлғалық өсу, автономия, мағыналылық) және әлеуметтік (қоғамға қатыстылық және интеграция). Автор «гүлдену» (flourishing) ұғымын енгізеді, ол бақуаттылықтың жоғары деңгейімен және тиімді қызмет атқарумен сипатталады, ал «солғындау» (languishing) – клиникалық тұрғыдан айқын психикалық бұзылыс болмағанымен, бақуаттылық деңгейінің төмен күйін білдіреді.
1999	D. Kahnemann	Субъективті бақуаттылық құрылымы	Субъективті бақуаттылық гибридті ұғым (hybrid concept of well-being) ретінде қарастырылады және екі құрамдас бөліктен тұрады: «сезілетін бақуаттылық» (experienced well-being) және «бағаланатын бақуаттылық» (evaluated well-being). Бұл компоненттер бір-бірінен тәуелсіз емес, сондай-ақ әрдайым өзара байланысы бола бермейді. D.Kahneman көзқарасы бойынша (E.Diener ұстанымынан айырмашылығы) жағымды аффект пен жағымдысыз аффект біріктіріліп «experienced well-being» деп қарастырылады. Ал «evaluated well-being» (E.Diener терминологиясы бойынша) субъективті бақуаттылықтың когнитивтік құрамдас бөлігі ретінде түсіндіріледі.
2011	Martin E.P. Seligman	PERMA бақуаттылық үлгісі	Martin Seligman зерттеулеріне сәйкес, PERMA моделінің бес негізгі элементі (Positive Emotion – жағымды эмоциялар; Engagement – қатысу; Relationships – қарым-қатынастар; Meaning – өмір мәні; Accomplishments – жетістіктер) адам үшін маңызды құрамдас бөліктер болып табылады. Олар психологиялық бақуаттылықтың жоғары деңгейіне жетуге,

1-кестенің жалғасы

1	2	3	4
			өмірден қанағаттану мен толыққанды жүзеге асу сезімін қалыптастыруға мүмкіндік береді және түпкі өмір мәнін іздеуге алып келеді.
2014	Paul Dolan	Субъективті бақуаттылық құрылымы	P.Dolan бақуаттылықты жеке тәжірибе, мінез-құлық факторлары және әлеуметтік ортаның өзара әрекеттесуінің нәтижесі ретінде қарастырады. Ол мемлекеттік бағдарламалардың тиімділігін бағалауда субъективті бақуаттылық көрсеткіштерін енгізудің қажеттілігін ерекше атап өтеді.
2000	Куликов Л.В.	Психологиялық бақуаттылық құрылымы	Психологиялық бақуаттылық – бұл тұлғаның ішкі психологиялық жайлылығы, үйлесімділігі және тұтастық сезімі ретінде қарастырылатын, өзара байланысты элементтерден тұратын күрделі құбылыс. Психологиялық бақуаттылықтың негізгі компоненттері: 1) әлеуметтік бақуаттылық: өзінің әлеуметтік мәртебесіне, тұлғааралық қатынастарына және қоғамға тиесілілік сезіміне қанағаттану; 2) рухани бақуаттылық: рухани мәдениетке қатысу мүмкіндігі, өмірдің мәнін ұғыну және сенімнің болуы; 3) физикалық (денелік) бақуаттылық: жақсы физикалық хал-жағдай және денелік жайлылық; 4) материалдық бақуаттылық: өзінің материалдық жағдайына және тұрақты тұрмыстық қамтамасыз етілуіне қанағаттану; 5) психологиялық бақуаттылық (жан дүниелік жайлылық): психикалық үдерістердің үйлесімділігі, ішкі үйлесімділік, тұтастық және ішкі тепе-теңдік.
2005	Воронина А.В.	Психологиялық бақуаттылықтың деңгейлік үлгісі	Психологиялық бақуаттылық адамның даму және тәрбиелену үдерісінде қалыптасады және келесі деңгейлерді қамтиды: 1) психосоматикалық денсаулық деңгейі; 2) әлеуметтік бейімделу деңгейі; 3) психикалық денсаулық деңгейі; 4) психологиялық денсаулық деңгейі. Автордың пайымдауынша, әрбір келесі деңгей алдыңғысының негізінде қалыптасып, оны толықтырады және кеңейтеді. Бұл өз кезегінде адамның өзін,

1-кестенің жалғасы

1	2	3	4
			әлемді және өзін сол әлемдегі субъект ретінде жаңаша түсінуіне мүмкіндік береді. Соның нәтижесінде тұлғаның өз ой-ниеттерін жүзеге асыру мүмкіндіктері артып, шығармашылық белсенділігі күшейеді, сондай-ақ өз мінез-құлқын дербес реттеу деңгейі жоғарылайды.
2013	Идобаева О.А.	Психологиялық бақуаттылықтың кешендік үлгісі	Үлгі тұлғаның жасөспірімдік, жастық және ересектік кезеңдерінде жағымды дамуына және бақуаттылығына ықпал ететін немесе кедергі келтіретін жалпы және жасқа тән (спецификалық) жағдайларды анықтауға бағытталған. Модель үш талдау деңгейін қамтиды: 1) психофизиологиялық деңгей – жеке ерекшеліктер және эмоциялық тұрақтылық; 2) дара-психологиялық деңгей – тұлғалық қасиеттер, өзін-өзі жүзеге асыру (самоактуализация), қорғаныс механизмдері; 3) құндылық-мағыналық деңгей – өмірлік мақсаттар, дүниетаным және өзін-өзі жүзеге асыру.
2013	Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В.	Психологиялық бақуаттылықтың құрылымдық-деңгейлік үлгісі	Төрт факторлық деңгей (топ) арқылы қалыптасады: 1) тұлғадан тыс деңгей – материалдық, әлеуметтік және биологиялық жағдайлар (денсаулық, жас, отбасы, табыс, тұрғын үй). 2) тұлғалық деңгей – темперамент, тұлғаның базалық қасиеттері, жағымды мінез-құлық сипаттары (денсаулық, жас, отбасы, табыс, тұрғын үймен өзара байланыста). 3) тұлғааралық деңгей – әрекеттер, қарым-қатынастар және әлеуметтік жетістіктер (жағымды әрекеттер, сапалы қарым-қатынастар, әлеуметтік жетістіктер). 4) субъективті-тұлғалық деңгей – эмоциялар, бағалар және пайымдаулар (аффективті компонент – эмоциялық фон; когнитивті-аффективті компонент – өзін және әлемді бағалау; когнитивті компонент – рефлексивті пайымдаулар).

Талдау көрсетіп тұрғандай, адамның бақуаттылығы көпөлшемді құбылыс болып табылады және ол бірқатар ұқсас ұғымдар арқылы көрініс табады: «субъективті бақуаттылық» (subjective well-being), «өмірге қанағаттану» (life satisfaction), «бақыт» (happiness), «психологиялық бақуаттылық» (psychological

well-being), «психологиялық денсаулық» (psychological health), «эмоциялық денсаулық» (emotional health), «өмір сапасы» (quality of life). Аталған ұғымдарды нақты ажырату қиын болғанымен, олардың барлығын біріктіретін ортақ құндылықтық бағыт – адамның өмір сапасын жақсарту мен оның бақуаттылығын арттыруға ұмтылыс болып табылады.

ДДСҰ сарапшыларының пікірінше, тек дені сау адам ғана бақуатты бола алады. Бұл ретте адамның денсаулығы әлеуметтік, экологиялық және биологиялық факторлардың өзара ықпалдасуының күрделі нәтижесі болады. ДДСҰ Жарғысына сәйкес, денсаулық – бұл тек аурулардың немесе физикалық ақаулардың болмауы емес, толық физикалық, психикалық және әлеуметтік бақуаттылық күйі. XX ғасырдың 80-жылдарында ДДСҰ мамандары денсаулыққа әсер ететін факторлардың шамамен келесі үлесін анықтаған: тұқымқуалаушылық (15–20%), қоршаған орта (20–25%), медициналық қызмет деңгейі (10–15%), өмір салты (50–55%) [121]. Қазіргі қоғамда денсаулық негізгі құндылықтардың бірі ретінде қарастырылады, себебі ол белсенді ұзақ өмір сүруді қамтамасыз етіп қана қоймай, адамның маңызды өмірлік мақсаттарына жетуіне және қажеттіліктерін қанағаттандыруына мүмкіндік береді. Осыған байланысты қоғамда денсаулықты сақтау мен нығайтуға деген сұраныс қалыптасуда. Бұл сұранысты жүзеге асырудың маңызды факторларының бірі – салауатты өмір салты. Адамның өмір салты, мотивациялық бағыттылығы және өмірлік құндылықтары оның денсаулығын, әлеуметтік және психологиялық бақуаттылығын, қоғамдағы және кәсіби ортадағы орнын айқындайды.

БҰҰ бақуаттылықты дамудың негізгі мақсаты ретінде қарастырып, оны физикалық денсаулық, экономикалық тұрақтылық және бақыт ұғымдарымен байланыстырады [1, б. 18-19]. Халықтың бақуаттылық деңгейін бағалау үшін ұзақ уақыт бойы жалпы ішкі өнімге (ЖІӨ) негізделген әдіс қолданылып келді, алайда ол тек сандық көрсеткіштерге сүйенетіндіктен, сапалық және материалдық емес факторларды жеткілікті деңгейде ескермейді деген сынға ұшырады. Сондай-ақ кейінгі жылдары халықаралық зерттеулерде бақуаттылықты бағалауға арналған әлеуметтік, экономикалық және психологиялық факторларды біріктіретін интегралды индекстер әзірленді (2-кестені қараңыз).

Кесте 2 – Бақуаттылық, бақыт және адам дамуының негізгі халықаралық есептері мен индекстері

№	Баяндама/индекс атауы	Айналысатын мекеме, басталу жылы	Бағаланатын өлшемдер	Қазақстанның мемлекеттер арасындағы рейтингі	
				2024 жыл	2025 жыл
1	2	3	4	5	6
1	Адамның дамуы индексі (Human Development Report)	БҰҰ, Нью-Йорк, 1990	Денсаулықты, білім беруді және өмір сүрудің материалдық деңгейін бағалау	67/193	60/193

2-кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6
2	Бақытты әлем индексі (Happy Planet Index)	New Economics Foundation, Лондон, 2006	Бақуаттылықты, өмір сүру ұзақтығын және экологиялық жағдайды бағалау	-	-
3	Legatum өркендеу индексі (Legatum Prosperity Index)	Legatum Institute, Лондон, 2007	Экономикалық және әлеуметтік бақуаттылықты, институттарды, денсаулықты, білім беруді, әлеуметтік капиталды және т.б. бағалау	69/-	47/-
4	Жақсы өмір индексі (Better Life Initiative	OECD, Париж, 2011	Материалдық жағдайларды, денсаулықты, білім беруді, жұмысты, әлеуметтік байланыстарды, азаматтық белсенділікті, қоршаған ортаны және т.б. бағалау	-	-
5	Дүниежүзілік бақыт баяндамасы (World Happiness Report)	Wellbeing Research Centre, University of Oxford + Gallup + SDSN, 2012	Өмір сапасын бағалау, жағымды және жағымсыз эмоцияларды бағалау	49/143	43/147
6	Әлеуметтік даму индексі (Social Progress Index)	Social Progress Imperative, Вашингтон, 2013	Адамның бақуаттылығы мен дамуы үшін қажетті әлеуметтік және экологиялық жағдайларды бағалау	63/170	-
7	Әлемдік гүлденуді зерттеу (Global Flourishing Study)	Harvard University + Baylor University + Gallup + Center for Open Science, Кембридж және Вашингтон, 2025	Адамның кешенді өркендеуін (flourishing): бақытты, денсаулықты, өмір мәнін, тұлғалық қасиеттерді, қарым-қатынастарды және қаржылық тұрақтылықты бағалау	-	-

Кестеден көріп отырғанымыздай бақуаттылық, бақыт, даму, әлеуметтік ілгерілеу және өркендеу бойынша негізгі халықаралық бағалау жүйелерінің орталықтары Еуропа және АҚШ мемлекеттерінде орналасқан. Қазақстан әртүрлі

халықаралық салыстырмалы бағалау жүйелеріне қатысады. 2024–2025 жылдары ең айқын көрсетілген оң динамика Дүниежүзілік бақыт есебінде байқалды – 2024 жылы 143 елдің ішінде 49-шы орыннан 2025 жылы 147 елдің ішінде 43-ші орынға дейін – және Адам дамуы индексінде – 2024 жылы 193 елдің ішінде 67-ші орыннан 2025 жылы 193 елдің ішінде 60-шы орынға дейін ілгерілеу көрінеді. Дегенмен, қалған жүйелерде айтарлықтай әдіснамалық айырмашылықтар бар: барлығы жыл сайын жарияланбайды, кейбіреулері әртүрлі жылдардағы статистикалық деректерді пайдаланады, ал кейбір жағдайларда әдіснама қайта қаралады. Сондықтан, кестеде Қазақстанның болмауы зерттеуге енгізілмегенін білдірмейді, керісінше, берілген көрсеткіш бойынша салыстырмалы жылдық рейтингті дәл, сенімді түрде ұсыну мүмкін емес дегенді білдіреді.

Ғылыми зерттеулерді талдау көрсеткендей, алыс шетелдерде психологиялық бақуаттылықты зерттеу бұл феноменнің теориялық және эмпирикалық модельдерінің тұрақты дамуымен сипатталады. Қазіргі шетелдік зерттеулер бақыт туралы философиялық түсініктерден бақуаттылықтың көпфакторлы ғылыми тұжырымдамаларына көшу үрдісін көрсетеді. Негізгі теориялық бағыттар ретінде гедоникалық және эвдемоникалық тәсілдердің қалыптасуы, субъективті бақуаттылық модельдерінің дамуы (N. Bradburn, E. Diener), психологиялық бақуаттылықтың көпөлшемді тұжырымдамасы (C. Ryff), психикалық денсаулықтың екі континуум моделі (C. Keyes), сондай-ақ позитивті психология мен PERMA моделі (M. Seligman) айқындалады. Соңғы онжылдықтарда әртүрлі тәсілдердің интеграциясы және пәнаралық зерттеу әдістерін кеңінен қолдану байқалады, соның ішінде экономикалық, әлеуметтанулық және демографиялық деректер, сондай-ақ ірі халықаралық деректер базалары (World Values Survey, Gallup World Poll және т.б.) пайдаланылуда. Нәтижесінде психологиялық бақуаттылық эмоциялық, когнитивтік, тұлғалық және әлеуметтік компоненттерді қамтитын көпқұрамды құрылым ретінде, сондай-ақ тұлғаның толыққанды қызмет етуі мен қоғамның өмір сапасының көрсеткіші ретінде қарастырылады.

Қазіргі ресейлік зерттеулер психологиялық бақуаттылықты жүйелік феномен ретінде түсіндірудегі интегративті және көпдеңгейлі тәсілдердің дамуын көрсетеді. Негізгі теориялық бағыттар қатарында психологиялық денсаулықтың деңгейлік модельдерін әзірлеу (Воронина А.В.), субъективті бақуаттылық құрылымындағы тұлғаның ішкі үйлесімділігі мен тұтастығы тұжырымдамасы (Куликов Л.В.), психофизиологиялық, дара-психологиялық және құндылық-мағыналық факторларды ескеретін тұлға дамуының көпдеңгейлі модельдері (Идобаева О.А.), сондай-ақ сыртқы жағдайлар, тұлғалық сипаттамалар, тұлғааралық қатынастар және субъективті тәжірибенің өзара әрекеттесуінің нәтижесі ретінде «тұлғалық бақуаттылық» кеңейтілген конструктын қалыптастыру (Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В.) ерекше орын алады. Қазіргі зерттеулерде аталған тәсілдерді интеграциялау үрдісі, бақуаттылықтың үдерістік және динамикалық сипатына назар аудару, сондай-ақ өзін-өзі реттеу мен бейімделудің тұлғалық механизмдерін зерттеуге қызығушылықтың артуы байқалады. Бұл бағыттағы зерттеулердің болашағы зор

екендігін айқындайды. Аталған модельдер психологиялық бақуаттылықты тұлғаның әртүрлі қызмет ету деңгейлерін біріктіретін кешенді әрі динамикалық құрылым ретінде қарастыруға мүмкіндік беретіндіктен, маңызды ғылыми қызығушылық тудырады.

C. Ryff психологиялық бақуаттылық моделін қолданудың мақсатқа сәйкестігі оның теориялық негізделуімен, көпқұрамды құрылымымен және жоғары эмпирикалық валидтілігімен айқындалады, бұл оны қазіргі зерттеулер контексінде аталған феноменді талдаудың ең адекватты құралы ретінде қарастыруға мүмкіндік береді. Аффективті немесе субъективті бағалау көрсеткіштерімен шектелетін модельдерден айырмашылығы, C. Ryff тұжырымдамасы бақуаттылықты тұлғаның жағымды қызмет ету жүйесі ретінде түсіндіретін эвдемоникалық тәсілді бейнелейді және автономияны, тұлғалық өсуді, өмірлік мақсаттарды, өзін-өзі қабылдауды, ортаны басқаруды және жағымды қатынастарды қамтиды. Бұл бақуаттылық құрылымын кешенді әрі сараланған түрде талдауға, сондай-ақ оның тұлғалық және мінез-құлықтық факторлармен байланыстарын анықтауға мүмкіндік береді.

Психологиялық бақуаттылықтың заманауи модельдері біржақты түсіндірулерден гедоникалық және эвдемоникалық тәсілдерді біріктіретін интегративті және көпдеңгейлі тұжырымдамаларға көшу үрдісін көрсетеді. Психологиялық бақуаттылық эмоциялық, когнитивтік, мотивациялық және әлеуметтік-мәдени факторлардың өзара әрекеттесуінің нәтижесінде қалыптасатын күрделі, динамикалық және жүйелік құрылым ретінде қарастырылады, сондай-ақ тұлғаның тиімді қызмет ету деңгейін, оның даму, өзін-өзі реттеу және қазіргі қоғамның өзгермелі жағдайларына бейімделу қабілетін сипаттайды.

Жалпы алғанда, психологиялық бақуаттылықты зерттеудің қазіргі кезеңі бақытты тек қысқа мерзімді эмоциялық күй ретінде тар түсінуден көпдеңгейлі, пәнаралық талдауға көшуімен сипатталады. Бұл тұрғыда психологиялық бақуаттылық тұлғалық, әлеуметтік, экономикалық және мәдени факторлардың, сондай-ақ адамның өмір салты ерекшеліктерінің өзара ықпалының нәтижесі ретінде қарастырылады. Қазіргі психологияда бақуаттылықты қамтамасыз ететін тұлғалық қасиеттерді, психологиялық предикторларды және ішкі ресурстарды зерттеуге ерекше көңіл бөлінуде. Осы контексте өмір салты факторларын зерттеу, оның ішінде физикалық белсенділік, психикалық денсаулықты, психологиялық тұрақтылықты және тұлғаның үйлесімді дамуын қолдайтын маңызды ресурс ретінде ерекше мәнді.

1.2 Дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылықтың байланысы

Адам өміріндегі маңызды орын алатын «физикалық белсенділік» ұғымын сипаттауды «белсенділік» категориясын талдаудан бастаған орынды. Белсенділік ұғымы әртүрлі ғылым салаларында әрқалай түсіндіріледі. Оны нақтылау үшін алдымен түсіндірме сөздіктердегі анықтамаларды салыстыру керек. Мысалы, қазақ әдеби тілінің сөздігінде белсенділік «табандылық, қуат,

ынта, еңбекқорлық» ретінде анықталады [122]. Ал шет тілдері сөздіктерінде белсенділік (лат. *activus*) «қарқынды іс-әрекет, белсенді күй», (фр. *activité*) – «іс-әрекет, белсенді мінез-құлық», яғни пассивтілікке қарама-қарсы ұғым ретінде беріледі [123].

Философиялық тұрғыдан белсенділік ұғымы материяның әмбебап қасиеті ретінде қарастырылады: бір жағдайда ол «бағытталған әрекеттің өлшемі», екінші жағдайда – «объектінің қозған күйі», ал үшінші жағдайда «материалдық объектілердің басқа объектілермен өзара әрекеттесу қабілеті» ретінде сипатталады [124]. Физиологиялық тұрғыдан белсенділік – тірі материяға тән жалпы қасиет, ол организмнің өз қажеттіліктерін қанағаттандыру және қоршаған орта жағдайларына бейімделу қабілетімен сипатталады [125].

Психологиялық сөздіктерде «белсенділік» тірі ағзалардың белсенді күйі, олардың сыртқы және ішкі тітіркендіргіштердің әсерінен қозғалу және өзгеру қабілеті ретінде түсіндіріледі. Сонымен қатар, ол сыртқы ортамен маңызды өмірлік байланыстарды орнату, қалыптастыру және сақтау, сондай-ақ дербес әрекет ету қабілеті ретінде қарастырылады. Белсенділік – барлық тірі ағзаларға тән әмбебап сипаттама. Оның негізгі түрлеріне сенсорлық белсенділік (тропизм, таксис, рефлекс), мінез-құлық және әрекет жатады [126].

Жалпы алғанда, белсенділік – кез келген тірі ағзаның, соның ішінде адамның да, іргелі қасиеті әрі тұрақты күйі. Ол адамның ішкі және сыртқы қажеттіліктеріне сәйкес үздіксіз өзгерістер арқылы ағзаның, психиканың және сананың тіршілік етуін қамтамасыз етеді.

Ежелгі пайымдауларда адам белсенділігінің табиғаты биопсихологиялық және мотивациялық феномен ретінде алғаш рет жүйелі түрде қарастырыла бастады. Hippocrates темпераменттер туралы ілімі белсенділік ерекшеліктерін туа біткен типологиялық айырмашылықтар арқылы түсіндірді: сангвиниктер жоғары энергиялылығымен, холериктер импульсивтілігімен, флегматиктер баяулығымен, ал меланхоликтер пассивтілікке бейімділігімен сипатталады, бұл мінез-құлықтың биологиялық детерминизмі негіздерінің қалыптасуына ықпал етті [127]. Plato философиясында белсенділік жан бөліктерінің өзара әрекеттесуі мен ішкі қайшылығының нәтижесі ретінде түсіндіріледі: ақыл мақсатты айқындайды, қайрат ерік-жігерді қамтамасыз етеді, ал құмарлық ләззатқа ұмтылумен байланысты, бұл сондай-ақ алғашқы мотивация теорияларының бірі ретінде қарастырылуы мүмкін [128]. Aristotle болса, алғаш рет әрекет құрылымын «мақсат – шешім – құралдарды таңдау – орындау» тізбегі арқылы сипаттап, сондай-ақ ерікті және еріксіз әрекеттерді ажыратты, осылайша белсенділік пен мінез-құлықты реттеудің ғылыми түсінігінің негізін қалады [129].

Жаңа дәуірдегі белсенділік туралы түсініктердің хронологиялық дамуы механистік модельдерден күрделірек биопсихоәлеуметтік модельдерге көшу үдерісін көрсетеді. XVII ғасырда Rene Descartes мінез-құлықты детерминистік тұрғыдан түсіндірудің негізін қалап, стимулдан реакцияға өтуді қамтамасыз ететін механизм ретінде рефлекс ұғымын ұсынды және менталдық пен физикалық белсенділікті ажыратты [130]. Сол кезеңде Baruch Spinoza

белсенділіктің ішкі шарттылығын conatus – өзін-өзі сақтау ұмтылысы ұғымы арқылы негіздеп, мотивациялық теориялардың қалыптасуына ықпал етті [131]. XIX ғасырда Ludwig Feuerbach пен Georg Hegel еңбектері белсенділік түсінігін толықтырды: біріншісі оны өзін-өзі дамытуға қабілетті материалдық табиғаттың қасиеті ретінде қарастырса, екіншісі қозғалыс пен дамудың негізінде жатқан ішкі қарама-қайшылықтардың көрінісі ретінде түсіндірді [132]. XIX ғасырдың екінші жартысында Charles Darwin мінез-құлық пен эмоциялардың эволюциялық табиғатын дәлелдеп, белсенділіктің бейімделу қызметін атқаратынын және адам мен жануарларға ортақ негіздері бар екенін көрсетті [133]. Бұл кезең Wilhelm Wundt еңбектеріндегі белсенділікті эксперименттік тұрғыда зерттеуге көшуімен аяқталады: ол еріктік үдерістерді зерттеп, белсенділікті апперцепция – тәжірибені белсенді құрылымдау нәтижесі ретінде қарастырды және ғылыми психологияның негізін қалады [134].

XX ғасырда тұлғалық белсенділік туралы түсініктердің дамуы теориялық бағыттардың біртіндеп ауысуымен сипатталады. Ғасыр басында бихевиоризм (John B. Watson, B. F. Skinner) сыртқы бақыланатын мінез-құлыққа назар аударып, ішкі күйлерді зерттеуден алып тастады: белсенділік организмнің стимулдарға реакцияларының жиынтығы ретінде түсіндірілді, ал мотивация күшейтулер жүйесіне дейін қысқартылды, яғни кез келген әрекет, соның ішінде физикалық белсенділік, оның салдарының функциясы ретінде қарастырылды [135,136]. Психоанализде Sigmund Freud назар белсенділіктің ішкі көздеріне ауысады: мінез-құлық бейсаналық және саналы мотивтердің (либидо, танатос) өзара әрекеттесуінің нәтижесі ретінде түсіндіріледі, ал физикалық және мінез-құлықтық белсенділік ішкі психикалық энергияның және Ид, Эго мен Супер-Эго арасындағы қақтығыстың сыртқы көрінісі ретінде қарастырылады [137]. XX ғасырдың екінші жартысында гуманистік психология (Abraham Maslow, Carl Rogers, Erich Fromm, Charlotte Bühler) белсенділікті тұлғаның өсуге, өзін-өзі өзектендіруге және өзін-өзі жүзеге асыруға бағытталған ішкі ұмтылысы ретінде қайта қарастырды. Бұл тұрғыда физикалық және өмірлік белсенділік тұлғалық әлеуетті ашудың құралы ретінде қарастырылады, ал адам өз іс-әрекетінің субъектісі ретінде түсіндіріледі [138]. Белсенділік туралы түсініктердің одан әрі дамуы кеңестік психологиямен байланысты, атап айтқанда В.Н. Мясищев еңбектерінде белсенділік жүйелі тұлғалық құрылым ретінде анықталады. Ол бастамашылдықты, жауапкершілікті, ұмтылыстарды, өзін-өзі реттеуді және қанағаттануды қамтиды және іс-әрекеттен айырмашылығы айқындалады: егер іс-әрекет заттық қажеттілікпен анықталса, белсенділік – әрекетке деген ішкі қажеттілікпен шартталады. Бұл физикалық белсенділікті тұлғаның терең психологиялық үдерістерінің көрінісі ретінде қарастыруға мүмкіндік береді [139].

Белсенділіктің негізін қозғалыс пен әрекет құрайды. Белсенділік қарапайым, биологиялық, әлеуметтік және ақыл-ойлық түрлерге бөлінеді [140]. Тірі ағзалардың басты ерекшеліктерінің бірі – олардың қозғалу қабілеті. Қозғалыс шын мәнінде ағзаның ең маңызды қызметтерінің бірі болып табылады

және өмірлік үдерістер иерархиясында тыныс алудан кейін екінші орын алуы кездейсоқ емес [141].

Психологияда және оған жақын ғылым салаларында белсенділіктің танымдық, шығармашылық, әлеуметтік, қоғамдық, азаматтық және басқа да түрлері зерттеледі. Сонымен қатар, аталған бағыттармен салыстырғанда физикалық белсенділік психологтардың зерттеу нысаны ретінде сирек қарастырылады [142].

Физикалық белсенділік қозғалыс арқылы көрініс табады. Адамда және жоғары сатыдағы сүтқоректілерде қозғалыстың төрт негізгі түрі ажыратылады: жүру, жүгіру, секіру, өрмелеу және жүзу [143]. Олардың өзара байланысы қозғалыс белсенділігінің кең ауқымын қамтамасыз етеді. «Қозғалыс белсенділігі» ұғымы оның деңгейін сандық бағалау үшін қолданылады және белгілі бір уақыт сәтіндегі көрсеткіштердің сандық баламасын (жүрілген қашықтық, энергия шығыны және т.б.) білдіреді.

Физикалық белсенділік түсінігінің хронологиялық дамуы ежелгі өркениеттерден бастау алады. Ежелгі Египетте (б.з.д. 3000–1000 жж.) емдік гимнастика мен физикалық жаттығуларды профилактикалық және сауықтыру мақсатында қолданудың алғашқы сипаттамалары кездеседі [144]. Ежелгі Грекияда физикалық белсенділік жүйелі сипат алып, дене мен рух үйлесімінің, әскери дайындықтың және денсаулықты сақтаудың маңызды шарты ретінде қарастырылды: Hippocrates дене белсенділігі мен ағза күйі арасындағы байланысты негіздеп, жаттығулардың денсаулықты сақтаудағы рөлін атап көрсетті [145], ал Aristotle қозғалыс механизмдерін, соның ішінде жүріс биомеханикасын және адам мен жануарлар мінез-құлқын зерттеді [146]. Рим дәуірінде бұл идеялар Galen еңбектерінде (б.з. II ғ.) одан әрі дамытылды: ол физикалық жаттығуларды тамақтану мен өмір салтымен қатар денсаулықты сақтаудың негізгі факторларының бірі ретінде қарастырып, олардың қарқындылығы мен ұзақтығына қарай жіктелуін ұсынды. Сонымен қатар, ол жас, дене бітімі және денсаулық жағдайын ескере отырып, жүктемені даралаудың және шектен тыс күш түсірмеудің маңызын атап өтті, осылайша физикалық белсенділікке ғылыми негізделген сараланған көзқарастың негізін қалады [147].

Діни дәстүрлерде де физикалық белсенділік адам өмірінің маңызды, бірақ рухани және адамгершілік мақсаттарға бағындырылған құрамдас бөлігі ретінде қарастырылады. Конфуцийшілдікте денелік белсенділік әлеуметтік міндеттерді орындау мен қоғамдық тәртіпті сақтаудың құралы ретінде түсіндіріледі [148], ал даосизмде ол үйлесімге, ұзақ өмір сүруге және өмірлік энергияны дамытуға апаратын дербес жол ретінде қарастырылады [149]. Христиандықта дене «құдайдың сыйы» немесе «қасиетті мекен» ретінде ұғынылып, денсаулыққа қамқорлық жасау мен қалыпты физикалық белсенділікке мән беріледі, бірақ рухани дамуға басымдық беріледі [150]. Исламда физикалық белсенділік рухани және әлеуметтік қырларды қамтитын тұтас өмір салтының бөлігі ретінде қарастырылып, ұстамдылық пен денеге ұқыпты қарау қағидалары баса айтылады [151,152]. Иудаизмде денеге қамқорлық жасау діни міндет ретінде бекітілген [153], индуизмде йога мен пранаяма сияқты денелік тәжірибелер рухани және

денелік жетілудің маңызды құралы болып табылады [154], ал буддизмде денеге зейін қою саналы бақылау мен ішкі дамудың ажырамас бөлігі ретінде қарастырылады [155]. Осылайша, әртүрлі діни жүйелерде физикалық белсенділік теріске шығарылмай, өзін-өзі реттеу, адамгершілік даму және тұлғаның үйлесімділігін қамтамасыз ететін кең контекстке енгізіледі, денсаулық пен ішкі тепе-теңдікті сақтаудың құралы ретінде қарастырылады, сонымен қатар рухани құндылықтардың басымдығы сақталады.

Ғылыми тұрғыдан алғанда, физикалық белсенділік туралы түсініктердің дамуы сипаттамалық тәсілдерден жүйелік физиологиялық және биомеханикалық талдауға дейінгі эволюциялық жолдан өтті. Қайта өрлеу дәуірінде Girolamo Mercuriale физикалық жаттығуларды ғылыми тұрғыда жүйелеудің алғашқы әрекеттерінің бірін жүзеге асырып, «De Arte Gymnastica» еңбегінде олардың жіктелуі мен сипаттамасының негізін қалады [156]. XVII ғасырда William Harvey қан айналымын ашу арқылы физикалық жүктеменің ағзаға әсерін түсіндірудің іргетасын қалыптастырды [157], ал David Hartley еңбектері бұлшықет қозғалыстары мен энергетикалық үдерістерді ұғынуға ықпал етті [158]. XIX ғасырда қозғалысты зерттеудің ғылыми базасы қалыптасты: Étienne-Jules Marey хронофотография саласындағы зерттеулері арқылы адам қозғалысының кинематикасының бастауын қалады [159], ал Karl Ludwig пен Hermann Helmholtz еңбектері бұлшықет жұмысының, энергияның және рефлекстік реттелудің механизмдерін тереңірек түсінуге мүмкіндік берді [160,161]. XIX ғасырдың соңы – XX ғасырдың басында William James пен G. Stanley Hall еңбектерінде физикалық белсенділік пен психикалық дамудың өзара байланысы туралы идея қалыптасып, оның когнитивтік үдерістерге, эмоциялық салаға және еріктік реттелуге әсері негізделді [162].

XX ғасырда физикалық белсенділікті денсаулық пен ағзаның функционалдық күйінің факторы ретінде зерттеудің заманауи ғылыми парадигмасы қалыптасты. August Krogh еңбектері физикалық жүктеме кезіндегі метаболикалық үдерістерді түсінудің негізін қалады [163], ал Гарвардтың физикалық гигиена зертханасының зерттеулері физикалық жүктемелерді стандарттауға және оларды объективті бағалау әдістерін, соның ішінде Гарвардтық степ-тестті әзірлеуге алып келді [164-165]. Per-Olof Astrand мен Bengt Saltin максималды оттегі тұтынуын (VO_2max) өлшеу әдісін жасап, оны физикалық жұмысқа қабілеттіліктің негізгі көрсеткіші ретінде негіздеді [166]. Нәтижесінде физикалық белсенділік тек өмір салтының элементі ретінде ғана емес, ағзаның функционалдық мүмкіндіктерінің ғылыми өлшенетін көрсеткіші және денсаулық пен бақуаттылықты сақтаудың маңызды факторы ретінде қарастырыла бастады.

Зерттеулердің бастапқы кезеңінде (XX ғасырдың ортасына дейін және одан бұрын) физикалық белсенділік негізінен физиология және психофизиология шеңберінде қарастырылды [167,168]. Зерттеулер қозғалыс механизмдеріне, ағзаның функционалдық ұйымдасуына және индивидуалды-типологиялық айырмашылықтарға бағытталды. Н.А. Бернштейн еңбектерінде қозғалыс бейімделушілік нәтижеге бағытталған күрделі өзін-өзі реттейтін

жүйенің қызметі ретінде түсіндіріліп, физикалық белсенділікті бейімделу механизмі ретінде қарастырудың негізі қаланды [169]. Сонымен қатар, В.С Мерлин мен Б.М. Теплов белсенділік деңгейін жүйке жүйесінің туа біткен ерекшеліктерімен және темпераментпен байланыстырды [170,171].

Келесі кезеңде (1970–1990 жж.) физикалық белсенділікті мінез-құлықтың бір формасы және психикалық денсаулық факторы ретінде психологиялық тұрғыда түсіндіруге көшу жүзеге асты. Зерттеулердің бағыты спортты жарыс іс-әрекеті ретінде қарастырудан күнделікті қозғалыс белсенділігіне және оның психологиялық күйге әсеріне ауысты [162, б. 4-7]. Субъектілік-іс-әрекеттік тәсіл аясында (Брушлинский А.В., Петренко В.П., Ярошевский М.Г.) физикалық белсенділік субъектінің белсенділігінің көрінісі ретінде, өзін-өзі реттеу, сана және тұлғалық дамуымен байланысты қарастырылады [172,173]. Осы кезеңде физикалық белсенділік мотивацияны, мақсаттарды және әрекеттерді қамтитын құрылымдалған жүйе ретінде түсіндіріле бастады (Смирнов В.Е., Сухарева С.М.) [174]. Сонымен қатар, бұл кезеңде физикалық белсенділіктің психологиялық бұзылыстар кезіндегі интервенция ретіндегі рөлі, сондай-ақ өзіндік тиімділік пен мотивацияны қалыптастыру факторы ретінде маңызы белсенді зерттеле бастады [175].

XX ғасырдың соңында физикалық белсенділік тұлғалық даму, кәсіби іс-әрекет және өмір салты мәдениеті контексіне енгізіледі. Титаренко Ю.А. зерттеулерінде ол стресс төзімділікті, өзін-өзі бақылауды және еріктік реттелуді қалыптастыру ресурсы ретінде қарастырылады [176]. Горелов А.А., Кадочников В.Л., Усатов А.Н. физикалық белсенділікті тұлғаның жалпы белсенділігінің – әлеуметтік, интеллектуалдық және кәсіби белсенділіктің құрамдас бөлігі ретінде талдайды [177]. Мәдени-құндылықтық тұрғыда (Виленский М.Я., Лубышева Л.И.) физикалық белсенділік тұлға мәдениетінің және салауатты өмір салтының элементі ретінде, әлеуметтену және тұлғалық қалыптасумен байланысты түсіндіріледі [178,179].

Қазіргі кезең (XXI ғасыр) пәнаралық интеграцияның күшеюімен және физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылыққа әсерінің нейробиологиялық негіздерін терең зерттеумен сипатталады [180,181]. Зерттеулер тұрақты физикалық белсенділіктің орталық жүйке жүйесінде құрылымдық және функционалдық өзгерістер туындататынын көрсетті: нейропластиканың артуы, гиппокамп көлемінің ұлғаюы және префронталды қыртыстың белсендірілуі байқалады, бұл когнитивтік функциялардың, эмоциялық реттелудің және стресс төзімділіктің жақсаруымен байланысты [182,183]. Осылайша, физикалық белсенділік бейімделу, өзін-өзі реттеу және тұлғалық даму механизмдері арқылы әсер ететін психикалық денсаулық пен психологиялық бақуаттылықтың маңызды факторы болып табылатын кешенді биопсихоәлеуметтік феномен ретінде қарастырылады.

2015 жылғы 25 қыркүйекте БҰҰ Бас Ассамблеясының 70/1 қарарымен қабылданған «2030 жылға дейінгі кезеңге арналған тұрақты даму күн тәртібі» барлығы 17 тұрақты даму мақсатын бекітті. ТДМ 3 «Жақсы денсаулық және бақуаттылық» аясында тұрақты физикалық белсенділіктің маңызы ерекше атап

өтіледі: ол жүрек-қан тамырлары аурулары мен 2-типті қант диабетін қоса алғанда, жұқпалы емес аурулардың қаупін төмендетеді, сондай-ақ психикалық күй мен өмір сапасын жақсартады [1, б. 18-19; 184]. Осылайша, физикалық белсенділік барлық жас топтары үшін салауатты өмірді қамтамасыз ету және бақуаттылықты арттырудың стратегиялық міндетіне жетудің маңызды ресурсы ретінде қарастырылады.

ДДСҰ анықтамасына сәйкес, физикалық белсенділік – бұл бұлшықеттердің жұмысы нәтижесінде жүзеге асатын және энергия шығынымен қатар жүретін кез келген дене қозғалысы. Бұл анықтама ғылыми қауымдастықта кеңінен мойындалған. Физикалық белсенділік қарқындылықтың үш деңгейін қамтиды: жеңіл (2–3 МЕ), орташа (4–6 МЕ) және жоғары (7–9 МЕ және одан жоғары) [185]. Қозғалыс ағзаның негізгі биологиялық функциясы ретінде қарастырылып, жоғары психикалық функциялардың дамуын, эмоциялық тұрақтылықты және әлеуметтік бейімделуді қамтамасыз етеді.

Қазіргі эмпирикалық зерттеулерді талдау физикалық белсенділікті адамның психологиялық бақуаттылығымен жүйелі түрде байланысты маңызды фактор ретінде қарастыруға мүмкіндік береді. Бұл саладағы ғылыми түсініктердің хронологиялық дамуы жекелеген әсерлерді тіркеуден тұрақты заңдылықтар мен механизмдерді анықтауға көшу үрдісін көрсетеді. Зерттеулердің бастапқы кезеңінде (1990 жж.) ғалымдардың назары негізінен физикалық белсенділіктің тікелей психологиялық әсерлерін анықтауға бағытталды. Бұл еңбектер көбіне сипаттамалық және корреляциялық сипатта болып, қозғалыс белсенділігі деңгейі мен адамның психикалық күйі арасындағы байланыстың бар екенін дәлелдеуге бағытталды. Мәселен, D. Glenister (1996) зерттеуінде тұрақты физикалық белсенділік мазасыздық деңгейінің төмендеуімен, көңіл-күйдің жақсаруымен және жалпы психикалық күйдің оң өзгеруімен байланысты екені көрсетілді. Автор тіпті орташа деңгейдегі қозғалыс белсенділігінің өзі эмоциялық салаға тұрақтандырушы әсер етіп, психоэмоциялық кернеуді төмендететінін атап өтті [186]. Бұл нәтижелер физикалық белсенділіктің психологиялық денсаулыққа оң әсерін алғаш рет жүйелі түрде дәлелдеген зерттеулердің бірі болып, осы бағыттағы кейінгі зерттеулердің дамуына негіз қалады.

2000-жылдардың басында ғылыми талдау тереңдеп, зерттеу проблематикасы кеңейді. Физикалық белсенділік тек эмоциялық тұрақтандыру факторы ғана емес, сонымен қатар өмір сапасы мен субъективті бақуаттылықтың маңызды құрамдас бөлігі ретінде қарастырыла бастады. A.H. Taylor және әріптестері (2004) жүргізген зерттеуде тұрақты физикалық белсенділіктің зейін мен жадты қоса алғанда, когнитивтік функцияларды жақсартатыны, сондай-ақ эмоциялық күй мен әлеуметтік белсенділік деңгейіне оң әсер ететіні анықталды [187]. Бұл физикалық белсенділікті психологиялық бақуаттылықтың тек эмоциялық емес, сонымен қатар когнитивтік және әлеуметтік компоненттеріне әсер ететін фактор ретінде қарастыруға мүмкіндік берді. Аталған бағыттың дамуына F.J. Penedo және J.R. Dahn (2005) жүргізген шолу зерттеулері елеулі үлес қосты. Бұл еңбекте физикалық белсенділіктің өмір сапасының артуымен,

депрессиялық симптомдардың және мазасыздық деңгейінің төмендеуімен тұрақты байланысын, әрі оның субъективті бақуаттылық пен өмірге қанағаттануды арттыруға ықпал ететінін атап өтеді [188]. R. Bize және әріптестерінің (2007) зерттеулері, физикалық белсенділік деңгейінің жоғары болуы субъективті өмір сапасының жоғары деңгейімен байланысты екенін растады. Авторлар физикалық белсенділіктің адамның өз өмірін жағымды қабылдауына, өмірге қанағаттану деңгейінің артуына және өмірлік жағдайларды бақылау сезімінің күшеюіне ықпал ететінін көрсетті [189]. Осылайша, бұл кезеңде дене белсенділігінің психологиялық нәтижесі туралы түсінік едәуір кеңейді. Егер бұған дейін зерттеулер негізінен мазасыздықты төмендету мен көңіл-күйді жақсартуға бағытталса, енді келесі көрсеткіштер де зерттеле бастады: өмір сапасы; өмірге қанағаттану; когнитивтік қызмет ету; әлеуметтік белсенділік; субъективті бақуаттылық; өз өмірін бақылауда ұстау сезімі. Басқаша айтқанда, зерттеу проблематикасы біртіндеп психологиялық бақуаттылықты көпөлшемді құбылыс ретінде заманауи түсінуге жақындай түсті.

Ғылыми зерттеулердің келесі кезеңінде зерттеу бағыты физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылыққа әсер ететін бейімделу механизмдерін талдауға айтарлықтай ығысады. Егер бұрын негізінен тікелей әсерлерді тіркеуге басымдық берілсе, бұл кезеңде физикалық белсенділік тұлғаның стресс әсерлеріне және қолайсыз орта жағдайларына төзімділігін қамтамасыз ететін психологиялық бейімделу ресурсы ретінде қарастырылады. M. Gerber және U. Pühse (2009) зерттеулерінде тұрақты физикалық белсенділіктің буферлік функция атқарып, стресстің психикалық денсаулыққа теріс әсерін төмендететіні көрсетілген [190]. Авторлар физикалық белсенді адамдарда қабылданатын стресс деңгейі төмен болатынын және өзін-өзі реттеу мен эмоциялық тұрақтылықтың дамуы есебінен оны еңсеру қабілеті жоғары болатынын атап өтеді. Мұнда бақуаттылық тек жағымды эмоциялық күй ретінде ғана емес, адамның жүктеме жағдайында тиімді іс-әрекет ету қабілетін сақтауы ретінде де қарастырыла бастады.

Кейінгі зерттеулер физикалық белсенділіктің бейімделу функциясымен өзара байланысты психологиялық үдерістер кешені арқылы жүзеге асатынын нақтылайды. Олардың қатарында өзін-өзі бағалаудың артуы, өмірлік жағдайды бақылау сезімінің дамуы және өз тиімділігіне сенімнің күшеюі бар. H.W. Kohl және әріптестері (2013) жүргізген пәнаралық шолу физикалық белсенділіктің көңіл-күйді жақсартумен және мазасыздық пен депрессияны төмендетумен қатар, өзін-өзі бағалау мен өзіндік тиімділікті арттырумен де байланысты екенін көрсетті. Бұл әсерлер тұлғаның қоршаған ортамен тиімді өзара әрекеттесу қабілетін және өз мінез-құлқын реттеу мүмкіндігін сипаттайтын психологиялық бақуаттылықтың негізгі компоненттері ретінде түсіндіріледі. Сонымен қатар, тұрақты физикалық белсенділік «Мен» бейнесінің оң қалыптасуына, өз мүмкіндіктеріне сенімділіктің артуына және қиындықтарды еңсеру дағдыларының дамуына ықпал ететіні атап өтіледі [191]. Мұнда зерттеу қисынында сапалық тұрғыдан жаңа өзгеріс орын алады. Зерттеушілердің назары енді тек «Физикалық белсенділік психологиялық күйге қалай әсер етеді?» деген

сұраққа ғана емес, сонымен қатар «Бұл әсермен қандай тұлғалық ресурстар байланысты?» деген мәселеге де бағытталады. Ұсынылған материалда мұндай ресурстарға мыналар жатады: өзін-өзі бағалау; өзіндік тиімділік; өзін-өзі реттеу; қиындықтарды еңсеру қабілеті; эмоциялық тұрақтылық. Бұл физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыстырушы тетіктерді одан әрі зерттеуге алғышарттар қалыптастырады.

Келесі кезеңдегі зерттеулердің маңызды бағыттарының бірі – физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы екіжақты, яғни өзара шартталған байланысты талдау. Ертеректегі тәсілдерде физикалық белсенділік көбіне психикалық күйге әсер ететін тәуелсіз фактор ретінде қарастырылса, қазіргі зерттеулер олардың өзара динамикалық байланысын көрсетеді. E.S. Kim және әріптестері (2017) зерттеуінде психологиялық бақуаттылықтың жоғары деңгейі болашақта физикалық белсенділікті арттыру мүмкіндігін анықталған. Бұл бақуаттылықтың тек нәтиже ғана емес, сонымен қатар белсенділіктің алғышарты екенін, яғни мотивация, өмірлік энергия және өмірді бақылау сезімі сияқты ішкі ресурстарды қалыптастыратынын көрсетеді [192]. Бұл тәсіл басқа зерттеулерде де расталып, өзара әрекеттесудің циклдік сипаты көрсетіледі: физикалық белсенділік психологиялық күйді жақсартады, ал психологиялық күйдің жақсаруы өз кезегінде белсенділікті сақтауға және арттыруға ықпал етеді. Осылайша, физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылықтың өзара күшейетін «жағымды шеңбері» қалыптасады. S.R. Chekroud және әріптестері (2018) анықтауы бойынша, ең жоғары оң әсер тұрақты орташа деңгейдегі физикалық белсенділік кезінде байқалады, ал жүктеменің тым төмен немесе шамадан тыс жоғары болуы оның оң әсерін әлсіреуі мүмкін [193]. Қазіргі зерттеулердің маңызды нәтижелерінің бірі – физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыстың сызықтық емес сипатының анықталуы. Осылайша, біртіндеп күрделірек түсінік қалыптаса бастады: физикалық белсенділіктің кез келген артуы психологиялық бақуаттылықтың автоматты түрде соған пропорционалды өсуін білдірмейді. Бұл «физикалық белсенділік неғұрлым жоғары болса – бақуаттылық соғұрлым жоғары болады» деген қарапайымдатылған модельден бас тартуға мүмкіндік береді.

Қазіргі кезеңде зерттеу модельдері одан әрі күрделене түсуде. Физикалық белсенділік мотивациялық, когнитивтік, эмоциялық және тұлғалық тетіктер жүйесімен өзара байланыста қарастырыла бастады. Z. Zhang және W. Chen (2019) зерттеулерінде физикалық белсенділік нәтижелердің өзгермелілігі едәуір дәрежеде өзіндік тиімділік, өзін-өзі реттеу, мотивация және психологиялық тұрақтылық сияқты факторлармен анықталатыны көрсетілген [194]. Осы ретте E. Deci және R. Ryan өзін-өзі айқындау теориясын (Self-Determination Theory) атауға болады. Олар бойынша, физикалық белсенділік сыртқы реттеуден ішкі мотивацияға дейінгі әртүрлі мотивация түрлерімен реттелетін мінез-құлық ретінде қарастырылады. Мотивацияның автономды түрлері, соның ішінде ішкі мотивация мен интеграцияланған реттеу, физикалық белсенділіктің тұрақтылығымен және оның неғұрлым айқын оң психологиялық нәтижелерімен

байланыстырылады [195]. Демек, физикалық белсенділік енді өз алдына жеке құбылыс ретінде емес, тұлғаның өзін-өзі реттеу жүйесіне енгізілген мінез-құлық формасы ретінде зерттеле бастады.

Жүргізілген теориялық-эмпирикалық талдау дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылықтың өзара байланысы көпдеңгейлі және көпфакторлы сипатта екенін көрсетеді (3-кестені қараңыз). Зерттеулердің тарихи даму динамикасын талдау барысында дене белсенділігі туралы ғылыми түсініктердің оның физиологиялық және денсаулыққа қатысты әсерлерін сипаттаудан біртіндеп психологиялық ресурстарды қалыптастыруға, эмоциялық реттелуге, тұлғалық бейімделуге және психологиялық бақуаттылыққа ықпал ететін фактор ретінде қарастыруға дейін кеңейгені анықталды.

Кесте 3 – Дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланысты зерттеудің дамуы

Кезең	Зерттеу нәтижелері	Авторлар
1990 жылдары	физикалық белсенділік негізінен эмоциялық күйді тікелей жақсартатын және мазасыздықты төмендететін фактор ретінде	D. Glenister (1996)
2000-2007	физикалық белсенділіктің өмір сапасымен, өмірге қанағаттанумен, когнитивтік және әлеуметтік іс-әрекетпен байланысы	A.H. Taylor және әріптестері (2004), F.J. Penedo және J.R. Dahn (2005), R. Bize және әріптестерінің (2007)
2009-2013	физикалық белсенділік психологиялық бейімделу мен күйзеліске төзімділіктің ресурсы ретінде	M. Gerber және U. Pühse (2009), H.W. Kohl және әріптестері (2013)
2015-2019	екіжақты және сызықтық емес өзара байланыс; физикалық белсенділіктің (төмен, орташа, жоғары) оңтайлы деңгейінің маңызыдылығы	E.S. Kim және әріптестері (2017), S.R. Chekroud және әріптестері (2018)
2019-2020	физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасында мотивацияның, өзін-өзі реттеудің, өзіндік тиімділіктің және психологиялық тұрақтылықтың маңыздылығы	Z. Zhang және W. Chen (2019) E. Deci және R. Ryan

Алғашқы кезеңдерде дене белсенділігі негізінен денсаулық пен дене қызметінің көрсеткіштерімен байланыста қарастырылса, кейінгі зерттеулер оның психологиялық салдарын зерттеуге бағытталды. Осы бағытта дене белсенділігінің стресс деңгейін төмендету, эмоционалдық жағдайды жақсарту

және психологиялық бейімделуді қолдау мүмкіндіктері айқындала түсті. Бұл ретте дене белсенділігін тек мінез-құлықтық немесе өмір салтының компоненті ретінде емес, тұлғаның психологиялық ресурсы ретінде түсіндіру қалыптасты.

Зерттеулердің келесі маңызды бағыты дене белсенділігінің тұлғалық ресурстармен байланысын анықтауға негізделді. Атап айтқанда, өзіндік тиімділік, өзін-өзі реттеу, мотивация және психологиялық тұрақтылық сияқты айнымалылар дене белсенділігіне тұрақты қатысуды ғана емес, оның психологиялық жағдайға ықпал ету ерекшеліктерін де айқындайтыны көрсетілді. Жоғары өзіндік тиімділік дене белсенділігіне тұрақты қатысуды қолдаса, дамыған өзін-өзі реттеу кедергілерді еңсеруге және қалыптасқан белсенділік үлгісін сақтауға мүмкіндік береді.

Осы тұрғыдан Malkin V., Rogaleva L., Kim A. және Khon N. [196] еңбегінің маңызы ерекше. Авторлар 14–16 жастағы 239 жасөспірімді зерттей отырып, спортшылар мен спорт мектептерінің оқушылары, интеллектуалдық қабілеті жоғары балаларға арналған мамандандырылған мектеп оқушылары және жалпы білім беретін мектеп оқушылары арасында жизнестойкость көрсеткіштерінің айырмашылықтарын анықтаған. Бұл нәтижелер дене және спорттық белсенділіктің стресс жағдайларына бейімделуді қамтамасыз ететін тұлғалық ресурстармен байланысты болуы мүмкін екенін көрсетеді. Сонымен бірге аталған зерттеу дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылық арасындағы себеп-салдарлық немесе медиаторлық байланысты тікелей дәлелдемейтінін ескеру қажет.

Қазіргі кезеңде зерттеулердің мазмұны одан әрі күрделеніп, дене белсенділігінің психологиялық бақуаттылыққа әсерін тікелей байланыс ретінде ғана емес, бірқатар психологиялық механизмдер арқылы жүзеге асатын өзара байланыс жүйесі ретінде қарастыруға көшті. Бұл жүйеде өзіндік тиімділік, өзін-өзі реттеу, мотивация, жизнестойкость, эмоциялық реттелу және әлеуметтік қолдау сияқты факторлар медиатор немесе модератор ретінде қарастырылуы мүмкін.

Осылайша, бүгінгі зерттеулерді жинақтау негізінде дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланысты төмендегідей теориялық-эмпирикалық модель түрінде көрсетуге болады:

Дене белсенділігі → тұлғалық және психологиялық ресурстардың нығаюы → стресс пен эмоцияларды тиімді реттеу → бейімделу мүмкіндіктерінің артуы → психологиялық бақуаттылықтың жоғарылауы.

Бұл ретте дене белсенділігі психологиялық бақуаттылықтың бірден-бір және әмбебап детерминанты емес, оның әсері адамның мотивациялық ерекшеліктеріне, өзіндік тиімділігіне, өзін-өзі реттеу қабілетіне, әлеуметтік ортасына және дене белсенділігінің сипаттарына тәуелді болатын күрделі құбылыс ретінде сипатталады.

Жалпы алғанда, ғылыми әдебиеттерді хронологиялық және мазмұндық талдау дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланысты түсіндірудің эволюциясын көрсетеді: бастапқыда дене белсенділігінің денсаулыққа әсері басым зерттелсе, кейін оның эмоционалдық

және психологиялық әсерлері, одан әрі тұлғалық ресурстар мен бейімделу механизмдері зерттеле бастады. Қазіргі кезеңде негізгі назар осы компоненттердің өзара әрекеттесуіне және дене белсенділігінің психологиялық бақуаттылықты қалыптастырудағы медиаторлық және модераторлық механизмдерін анықтауға аударылуда.

Сондықтан дене белсенділігін психологиялық бақуаттылықтың мінез-құлықтық ресурсы ғана емес, тұлғаның бейімделу әлеуетін, эмоциялық тұрақтылығын және психологиялық ресурстарын қолдайтын кешенді фактор ретінде қарастыруға болады. Бұл тұжырым диссертациялық зерттеуде дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылықтың өзара байланысын тек корреляциялық деңгейде емес, олардың арасындағы ықтимал психологиялық механизмдерді ескере отырып зерттеудің қажеттілігін негіздейді.

1.3 Психологиялық бақуаттылық пен дене белсенділігі арасындағы байланысқа қатысты заманауи зерттеулерге шолу

Халықаралық дерекқорларда индекстелген ғылыми жарияланымдарды талдау физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылықтың өзара байланысы мәселесіне зерттеушілер қызығушылығының айтарлықтай артқанын көрсетеді. Психологиялық бақуаттылық пен дене белсенділігі арасындағы байланысқа қатысты заманауи зерттеулерді саралау үшін және осы арақатынастағы болуы мүмкін ерекшеліктерді анықтау мақсатында 2021–2026 жылдар аралығында халықаралық дерекқорларда индекстелген (Scopus, Web of science) ғылыми жарияланымдар бойынша келесідей көлемде мақалалар табылды: 2021 жыл – 64; 2022 жыл – 58; 2023 жыл – 73; 2024 жыл – 90, 2025 жылы – 158 мақала (2-суретті қараңыз), сондай-ақ 2026 жылдың бірінші жартыжылдығы бойынша 85 мақала анықталды. Бұл деректер жалпы алғанда аталған тақырыпта зерттеулер саны жылдан жылға өсіп отырғанын көрсетеді.



Сурет 2 – Психологиялық бақуаттылық пен дене белсенділігі байланысына қатысты халықаралық дерекқорларда индекстелген журналдарда соңғы жылдары жарияланған мақалалар саны

Зерттеу жұмыстары алдыменен жылдар бойынша көлденең талданды. 2021 жылғы зерттеулердің басым бөлігі COVID-19 пандемиясының және мәжбүрлі әлеуметтік оқшауланудың салдарын зерттеуге арналды. Барлық еңбектерде негізінен физикалық белсенділік психикалық денсаулықтытың қорғаушы факторы ретінде қарастырылды.

Атап айтқанда, McFadden T., Fortier M., Sweet S.N. және Tomasone J.R. Канададағы медициналық жоғары оқу орындары студенттерінің физикалық белсенділік деңгейі мен психикалық денсаулық профильдерінің өзара байланысын зерттеді [197]. Авторлардың зерттеулерінде бақуаттылығы жоғары студенттер орташа қарқындағы физикалық белсенділіктің жоғары деңгейімен ерекшеленген. Ұқсас нәтижелер M. Sikorska I., Lipp N., Wróbel P. және Wyra M. жүргізген зерттеуде де алынды [198]. Авторлар виртуалды ортада өткізілетін уақыттың артуы депрессияның, мазасыздықтың және күйзелістің күшеюімен қатар жүретінін анықтады. Ал интернеттен тыс физикалық және әлеуметтік белсенділік жасөспірімдердің психологиялық, эмоциялық және әлеуметтік бақуаттылығын сақтауға ықпал ететіні көрсетілді. Rost E.A., Glasgow T.E. және Calderwood C. жүргізген зерттеуде күнделікті физикалық белсенділіктің психологиялық қалпына келуге, ұйқы сапасының жақсаруына және келесі күні эмоциялық сарқылудың төмендеуіне ықпал ететіні көрсетілді [199]. Авторлар алғаш рет физикалық белсенділіктің психологиялық ресурстардың қалпына келу үдерістері арқылы бақуаттылыққа ықпалының динамикалық сипатын эмпирикалық тұрғыдан дәлелдеді. Осы кезеңде анағұрлым күрделі психологиялық механизмдерді қарастыратын алғашқы зерттеулер де жарық көрді. Атап айтқанда, Amie Wallman-Jones, Pandelis Perakakis, Manos Tsakiris және Mirko Schmidt интероцепцияның рөліне назар аударып, физикалық белсенділіктің ықпалы өз денесін қабылдау мен эмоциялық реттеудің өзгеруі арқылы жүзеге асады деген болжам ұсынды [200]. Осылайша, 2021 жылғы зерттеулер физикалық белсенділікті психикалық денсаулықты сақтаудың маңызды ресурстарының бірі ретінде түсіндіруге эмпирикалық негіз қалады. Алайда олардың басым көпшілігі физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы тікелей өзара байланыстарды анықтаумен ғана шектелді.

2022 жылғы жарияланымдарда зерттеу мәселесінің сапалық тұрғыдан өзгергені байқалады. Зерттеулер осы өзара байланыстың барын растаумен шектелмей, физикалық белсенділіктің бақуаттылыққа неліктен ықпал ететінін түсіндіруге бағытталды.

Abdel Hadi S., Mojzisch A., Krumm S. және Häusser J. A. зерттеуінде физикалық белсенділіктің қызметкерлердің кәсіби жүктемесі мен кешкі уақыттағы бақуаттылығы арасындағы байланысты жанамалайтын фактор ретінде болатындығын көрсетті [201]. Авторлар алғаш рет физикалық белсенділіктің өзін-өзі реттеу жүйесіндегі делдалдық рөлін эмпирикалық тұрғыдан дәлелдеді. Lowery A. және Cassidy T. жүргізген зерттеуде төтенше жағдайлар қызметі қызметкерлерінің бақуаттылығы тек физикалық белсенділік деңгейімен ғана емес, сонымен қатар психологиялық капиталмен, әлеуметтік

қолдаумен, өзін-өзі аяушылықпен (self-compassion) және тұлғааралық қарым-қатынастарға қанағаттанумен түсіндірілетіні анықталды [202]. Алынған нәтижелер физикалық белсенділіктің ықпалы тұлғалық ресурстар жеткілікті деңгейде дамыған жағдайда едәуір күшейетінін көрсетті. Tian J., Yu H., Austin L. зерттеуіне субъективті бақуаттылық физикалық белсенділік пен мазасыздықтың арасындағы байланыстың медиаторы екендігі, ал жыныстық ерекшелік осы өзара байланыстың модераторы ретінде әрекет ететіні анықталды [203]. Осылайша, авторлар қарапайым корреляциялық модельдерден құрылымдық психологиялық модельдерді құру деңгейіне өтті. Демек, 2022 жылғы зерттеулер физикалық белсенділік пен бақуаттылық арасындағы байланысты негізінен сипаттамалық зерттеуден, осы байланыс жүзеге асырылуы мүмкін психологиялық, әлеуметтік және контекстік механизмдерді талдауға сапалы ауысуды көрсетті.

2023 жылы зерттеу модельдері одан әрі күрделене түсті. Зерттеушілердің басым бөлігі физикалық белсенділікті тұлғаның психологиялық өзін реттеу жүйесінің құрамдас бөлігі ретінде қарастырды.

Атап айтқанда, Lin P. зерттеуінде физикалық белсенділіктің студенттердің бақуаттылығына ықпалы тұлғалық саналылықтың (mindfulness) және ағын күйінің (flow state) бірізді әсері арқылы жүзеге асатынын анықтады [204]. Сонымен қатар, спортпен шұғылдану тұлғаның ішкі әлеуетін жүзеге асырудың психологиялық механизмі ретінде қарастырылды. Wang H., He X., Tang Y., Tang J. және Yang J. жүргізген зерттеуде физикалық белсенділіктің эмоциялық асс тамақтануға тікелей емес, өзіндік сәйкестендіру (self-identity) мен әлеуметтік мазасыздық арқылы жанама ықпал ететіні көрсетілді [205]. Осылайша, зерттеудің негізгі нысаны тұлғалық механизмдерге ауысты. Donnelly P., Healy C., Paradis K., Horgan P., және McKay M.T. еңбегінде денсаулықты өзіндік бағалау көптеген әлеуметтік-демографиялық сипаттамаларға қарағанда физикалық белсенділіктің неғұрлым күшті предикторы екендігі анықталды [206]. Бұл нәтиже физикалық белсенділікті талдау барысында психологиялық айнымалыларды міндетті түрде ескеру қажеттігін қосымша дәлелдейді.

2024 жылғы зерттеулер физикалық белсенділікті, эмоциялық реттеуді, өмір сапасын және психологиялық тұрақтылықты біріктіретін кешенді модельдерге көшудің айқын көрінісін көрсетеді. Мәселен, Yang S., Jing L., He Q. және Wang. H. эмоциялық интеллект пен тұлғааралық кешірімділіктің физикалық белсенділіктің жасөспірімдердің жағымды эмоцияларына ықпалын жанамалайтынын анықтады [207]. Liu R., Menhas R. және Saqib Z.A. жүргізген зерттеуде өмір сапасының физикалық белсенділік, психологиялық тұрақтылық және психикалық денсаулық арасындағы өзара байланысты модерациялайтын фактор ретінде әрекет ететіні көрсетілді [208]. González Insua F., Rizzi P., Delfino G.I. жүргізген зерттеу бұл қорытындыларды толықтыра отырып, физикалық белсенділіктің психологиялық әсері оның жүзеге асырылатын әлеуметтік контексіне де тәуелді екенін көрсетті [209]. Атап айтқанда, ашық ауада орындалатын және бірлескен физикалық белсенділік психологиялық бақуаттылықтың неғұрлым жоғары деңгейін қамтамасыз ететіні анықталды.

2025-2026 жылғы зерттеулер психологиялық реттеудің күрделі көпдеңгейлі модельдерін құруға көшуімен сипатталады. Мәселен, Zhang Y., He J., Ruan H., Yao P. және Ma G. тұрақты физикалық белсенділіктің есту қабілеті бұзылған жастардың бақуаттылығына өзіндік тиімділік (self-efficacy) пен психологиялық тұрақтылықтың ықпалын күшейтетінін көрсетті [210]. Wei P., Qin T. және Zhu C. физикалық белсенділіктің ықпалы физикалық денсаулық пен әлеуметтік дамуды қабылдау арқылы жүзеге асатындығын дәлелдеді [211]. Glavaš D. физикалық белсенділікті өзіндік қабылдау және психологиялық тұрақтылық ересек жұмысшылардың психологиялық бақуаттылығына физикалық белсенділік қарқындылығының ықпалын анықтады [212]. Бұл ретте физикалық белсенділіктің тікелей әсері статистикалық тұрғыдан мәнсіз болып шықты.

Әсіресе, 2026 жылғы зерттеулер ерекше назар аудартады. Wong M.Y., Mesquita-Garcia A.C. және Fung H.W. [213] физикалық белсенділіктің жасөспірімдердің бақуаттылығына ықпалы саналылық (mindfulness) пен өзін-өзі аяушылық (self-compassion) арқылы жүзеге асатынын көрсетті. Fu Z. және Huang Y. [214] ағын күйінің (flow state) семіздігі бар студент қыздардың психикалық денсаулығына физикалық белсенділіктің ықпалын жанамалайтынын, ал ішкі мотивацияның бұл әсерді күшейтетінін анықтады.

Осылайша, 2021–2026 жылдар аралығында Scopus дерекқорында жарияланған еңбектерді талдау бірнеше тұрақты ғылыми үрдісті айқындауға мүмкіндік береді.

Біріншіден, заманауи зерттеулердің басым көпшілігі физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы оң байланысты бірдей дерлік растайды.

Екіншіден, «физикалық белсенділік → психологиялық бақуаттылық» түріндегі сызықтық модельден біртіндеп бас тартылып, оның орнына медиаторлар мен модераторларды қамтитын күрделі психологиялық модельдерге көшу үрдісі байқалады.

Үшіншіден, физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланысты түсіндіретін негізгі психологиялық механизмдер ретінде өзіндік тиімділік (self-efficacy), эмоциялық интеллект, психологиялық тұрақтылық, ағын күйі (flow state), өмір сапасы, өзін-өзі аяушылық (self-compassion), саналылық (mindfulness), әлеуметтік капитал және мотивациялық реттелудің әртүрлі формалары қарастырылады.

Сонымен қатар, жүргізілген талдау қазіргі зерттеулерде перфекционизмді, эмоциялық интеллектіні және мотивацияны физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланысты жанамалайтын тұлғалық механизмдердің біртұтас жүйесі ретінде бір мезгілде қарастыратын еңбектердің іс жүзінде жоқ екенін көрсетті. Бұдан бөлек, талданған жарияланымдар арасында Қазақстан мегаполисі жағдайында жүргізілген және психологиялық бақуаттылықты жүйелік тұғырнама негізінде талдауға арналған зерттеулер анықталған жоқ. Аталған ғылыми олқылықтардың орнын толықтыру осы диссертациялық зерттеудің негізгі бағытын құрайды.

Талдаудың екінші кезеңінде халықаралық дерекқорларда индекстелген журналдарда жарияланған мақалалар бастысы зерттеу ерекшеліктеріне қарай жіктелді, жүйеленді.

Физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылықтың өзара байланысына арналған ғылыми жарияланымдарды талдау зерттеу мәселесінің едәуір күрделене түскенін көрсетеді. Зерттеулердің бастапқы кезеңдерінде ғалымдардың негізгі назары физикалық белсенділік деңгейі мен бақуаттылық көрсеткіштері арасындағы байланыстың бар екендігін анықтауға бағытталды. Кейіннен зерттеу пәні біртіндеп кеңейіп, физикалық белсенділіктің қарқындылығы мен жүйелілігінің ерекшеліктері, оның психологиялық әсерінің эмоциялық және когнитивтік механизмдері, мотивациялық детерминанттар, тұлғалық ресурстар, әлеуметтік қолдау және қоршаған ортаның сипаттамалары зерттеле бастады. Қазіргі кезең физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылықты күрделі биопсихоәлеуметтік жүйенің өзара байланысты элементтері ретінде қарастыратын интегративті модельдерге көшумен сипатталады.

Ғылыми түсініктердің осылайша дамуы физикалық белсенділікті тек мінез-құлықтық немесе физиологиялық фактор ғана емес, сонымен қатар психологиялық тұрғыдан жанамаланатын ресурс ретінде қарастыратын қазіргі ұстанымдарға сәйкес келеді. Мұндай ресурстың тиімділігі тұлғаның ерекшеліктеріне, эмоциялық реттелуіне, мотивациясына және әлеуметтік контекстке байланысты айқындалады. Атап айтқанда, материалдарда физикалық белсенділіктің бақуаттылыққа ықпалы тікелей де, сондай-ақ физикалық денсаулық, психологиялық сипаттамалар, мотивация, эмоциялық интеллект және басқа да тұлғалық айнымалылар арқылы жанама түрде де жүзеге асуы мүмкін екендігі атап көрсетіледі.

Жүргізілген талдау негізінде зерттеулер 10 жіктеу тобына біріктірілді. Олардың әрқайсысы физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылықтың өзара байланысының механизмдері туралы ғылыми түсініктердің дамуының белгілі бір бағытын көрсетеді.

1. Физикалық белсенділік пен бақуаттылықтың тікелей және динамикалық өзара байланысы

Бірінші топқа физикалық белсенділік психологиялық, субъективті немесе психикалық бақуаттылықтың тікелей факторы ретінде қарастырылатын зерттеулер жатады. Бұл бағытқа McFadden T. және басқ. [197, б. 671–683], Sikorska I. және басқ. [198, б. 79–95], Iwon K. және басқ. [215], Isaeva A. және басқ. [216, б. 453–470], Donnelly P. және басқ. [206, б. 157–169], Melguizo-Ibáñez E. және басқ. [217] еңбектері жатады.

Бұл зерттеулердің негізгі мақсаты адамның физикалық белсенділікке тартылуы мен оның психологиялық қызмет етуінің әртүрлі көрсеткіштері арасындағы өзара байланыстың сипаты мен тұрақтылығын анықтау болып табылады. Аталған бағыт аясында физикалық белсенділік бастапқыда негізінен тәуелсіз мінез-құлықтық фактор, ал психологиялық бақуаттылық нәтижелік көрсеткіш ретінде қарастырылады.

Алайда қазіргі зерттеулер тек бір бағытты ықпал ету туралы түсініктен біртіндеп алшақтап келеді. Физикалық белсенділік адамның психологиялық күйінің динамикасымен өзара байланыста жиі қарастырылуда, өйткені бақуаттылықтың жоғары деңгейі де белсенді өмір салтын сақтауға ықпал етуі мүмкін. Осылайша, физикалық белсенділік пен бақуаттылық бір-бірін өзара қолдауы мүмкін болатын екі бағытты байланыс туралы түсінік қалыптасуда.

Бұл бағыт кейінгі зерттеу моделінің теориялық негізі ретінде маңызды. Сонымен қатар оң өзара байланысты жай ғана констатациялау маңызды психологиялық сұраққа жауап беруге мүмкіндік бермейді: неліктен физикалық белсенділіктің бірдей деңгейі әртүрлі адамдарда әртүрлі нәтижелермен қатар жүруі мүмкін? Дәл осы мәселе зерттеушілердің назарын физикалық белсенділіктің өзіндік сипаттамаларын және оның әсер етуінің жеке-дара психологиялық механизмдерін зерттеуге ауыстырды.

2. Физикалық белсенділіктің қарқындылығы, жүйелілігі және түрі

Екінші топқа Klussman K. және басқ. [218], Dierkes K. және басқ. [219], Khan A. және басқ. [220], Niven A.G. және Strain T. [221], Zhang Z., Wang K. және басқ. [222], Haffa J. және басқ. [223] зерттеулері біріктіріледі.

Бұл бағытта адамның физикалық белсенділікке қатысу фактісі ғана емес, сонымен бірге оның сандық және сапалық сипаттамаларына: қарқындылығына, ұзақтығына, жиілігіне, жүйелілігіне, белсенділік түріне және мінез-құлықтық үлгінің тұрақтылығына назар аударылады. Басқаша айтқанда, зерттеу мәселесі «физикалық белсенділік бақуаттылықпен байланысты ма?» деген сұрақтан «психологиялық қызмет ету үшін физикалық белсенділіктің қандай түрі және қандай көлемі неғұрлым қолайлы?» деген сұраққа ауысады.

Мұндай мәселенің қойылуы психологиялық тұрғыдан маңызды, өйткені физикалық белсенділік деңгейінің өзі мінез-құлықтың толық сипаттамасы болып табылмайды. Жүйелі орташа қарқындағы белсенділік пен кездейсоқ жоғары қарқындағы жүктемелердің психологиялық мәні әртүрлі болуы мүмкін. Сол сияқты жеке және топтық физикалық белсенділік те эмоциялық және әлеуметтік салдары тұрғысынан ерекшеленуі ықтимал.

Melguizo-Ibáñez E. және басқ. (2023) зерттеуінде, мысалы, физикалық белсенділік IPAQ-SF көмегімен оның қарқындылығы, жиілігі және ұзақтығы ескеріле отырып бағаланған, ал психологиялық бақуаттылық көпкомпонентті конструкт ретінде қарастырылған. Бұл осы бағытқа тән физикалық белсенділікті «айналысады/айналыспайды» деген жалпы көрсеткіш арқылы бағалаудан оның неғұрлым жан-жақты себептеріне көшуді көрсетеді.

Демек, осы топқа жататын зерттеулер тек белсенділіктің мөлшерін ғана емес, сонымен қатар мінез-құлықтың қарқындылығын, формасын, тұрақтылығын, контекстін және тұрақтылығын да қамтиды.

3. Физикалық белсенділіктің эмоциялық және когнитивтік әсерінің механизмдері

Үшінші топқа Dai J. және басқ. [224], Foroughi A. және басқ. [225], Yang S. және басқ. [207], Zhang Yuan [226], Fossli K., Lorentzen C.A.N. [227], Wang J. және басқ. [228], Fu Z. және Huang Y. [214] еңбектері жатады.

Бұл бағытта сырттай байқалатын мінез-құлықты талдаудан физикалық белсенділіктің бақуаттылыққа ықпал етуі мүмкін болатын ішкі психикалық үдерістерді зерттеуге сапалық тұрғыдан көшу байқалады. Ықтимал механизмдер ретінде эмоциялық реттеу, жағымды және жағымдысыз аффект, эмоциялық интеллект, саналылық (*mindfulness*), өзіндік тиімділік (*self-efficacy*), ағын күйі (*flow state*) және когнитивтік үдерістер қарастырылады.

Бұл бағыт психологиялық зерттеу үшін ерекше маңызды, өйткені ол «физикалық белсенділік көңіл күйді жақсартады» деген қарапайым түсініктен бас тартып, мінез-құлықтық белсенділіктің субъективті бақуаттылыққа айналуын қамтамасыз ететін психологиялық механизмдер туралы мәселені қарастыруға мүмкіндік береді.

Мысалы, эмоциялық реттеу физикалық белсенділіктің эмоциялық шиеленісті тиімдірек басқаруға ықпал ететін үдеріс ретінде қарастырылуы мүмкін. Ал өзіндік тиімділік адамның алға қойған мақсаттарына қол жеткізу және өз мінез-құлқын бақылау қабілетін сезінуі арқылы артуы ықтимал. Ағын күйіне қатысты зерттеулерде назар іс-әрекетке оңтайлы деңгейде субъективті түрде толық берілу күйіне аударылады.

Бұл топта эмоциялық интеллект пен саналылықтың зерттеу нысаны ретінде енгізілуінің маңызы ерекше. Мұндай жағдайда физикалық белсенділіктің психологиялық әсері эмоциялық күйдің тікелей өзгеруі арқылы ғана емес, адамның өз эмоциялық үдерістерін сезіну, түсіну және реттеу қабілетінің дамуымен де түсіндіріледі.

Дәл осы бағыт эмоциялық интеллектіні авторлық зерттеу моделіне енгізудің теориялық алғышартын қалыптастырады.

4. Физикалық белсенділіктің мотивациялық механизмдері

Төртінші топқа Morse K.F. және басқ. [229], Tan Fei және басқ. [230], Fu Z. және Huang Y. [214], Vicent M. және басқ. [231] зерттеулері жатады.

Алдыңғы топтан айырмашылығы, бұл бағытта назар адамның физикалық белсенділікпен неліктен айналысатынына, яғни мінез-құлықтың мотивациялық ұйымдастырылуына аударылады. Ішкі және сыртқы мотивация, автономды реттелу, физикалық белсенділікке қатысу себептері және мотивациялық қатысудың әртүрлі тәсілдерінің психологиялық нәтижелері зерттеледі.

Денсаулық психологиясы үшін физикалық белсенділіктің болу фактісі мен осы белсенділіктің мотивациялық реттелу сипатын ажыратудың маңызы бар. Бірдей сыртқы мінез-құлықтың психологиялық мазмұны әртүрлі болуы мүмкін: адам физикалық белсенділікпен өзінің қызығушылығы мен үдерістен алатын қанағаты негізінде айналысуы немесе сыртқы талаптардың, айналасындағылардың бағалауының, белгілі бір стандартқа сәйкес болуға ұмтылыстың немесе теріс бағалаудан қашу қажеттілігінің ықпалымен әрекет етуі мүмкін.

Осы тұрғыдан өзіндік себептілік теориясының қисыны ерекше маңызды. Бұл теорияға сәйкес, автономды мотивация неғұрлым тұрақты әрі адамның ішкі қолдауына негізделген мінез-құлықпен байланысты. Басқа да материалдарда мотивациялық механизмдердің адамның физикалық белсенділікке қатысу

сипатын және оның психологиялық әсерінің ерекшеліктерін айқындайтыны да атап көрсетілген.

Сондықтан мотивацияны физикалық белсенділіктің жиілігін айқындайтын фактор ретінде ғана емес, сонымен бірге белсенділік пен бақуаттылық арасындағы байланыстың сипатын өзгерте алатын психологиялық механизм ретінде қарастыруға болады.

5. Тұлғалық ресурстар және психологиялық тұрақтылық

Бесінші топқа Lanke P. және Nath P. [232], Zhan W. [233], Glavaš D. [212, б. 217-228], Fossli K., Lorentzen C.A.N. [227], Li Yi [234], Najafzadeh F. және басқ. [235] зерттеулері біріктіріледі.

Бұл еңбектерде физикалық белсенділікті психологиялық бақуаттылықты қолдаудың құралы ретінде пайдалану қабілетін айқындайтын дара психологиялық ресурстарға баса назар аударылады. Өзіндік тиімділік, психологиялық тұрақтылық, өзін-өзі бағалау, өзіндік қабылдау және тұлғаның басқа да сипаттамалары қарастырылады.

Дәл осы зерттеулер тобы бірдей физикалық белсенділік міндетті түрде бірдей психологиялық нәтижеге әкелмейтінін көрсетеді. Оның әсері адамның қандай тұлғалық ресурстарына, өзін қалай қабылдайтынына, қиындықтарды еңсере алатынына қаншалықты сенімді екеніне және өзінің белсенділігін қалай түсіндіретініне байланысты.

Зерттеу материалдарында бұл қисын тікелей көрсетілген: физикалық белсенділік мінез-құлықтық сипаттама ретінде, ал перфекционизм оның психологиялық бақуаттылыққа оң әсерін күшейтуі немесе әлсіретуі мүмкін болатын тұлғалық ұстаным ретінде қарастырылады. Перфекционизмнің конструктивті формалары жүйелі түрде қатысу мен мақсаттарға қол жеткізуді қолдауы мүмкін, ал деструктивті формалары өзін-өзі сынаумен, қателесуден қорқумен және эмоциялық шиеленіспен қатар жүруі ықтимал.

Демек, бұл зерттеулер тобы физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылықтың өзара байланысындағы тұлғалық модераторлар мен медиаторларды зерттеу қажеттілігіне тікелей негіз болады.

6. Әлеуметтік және қоршаған орта механизмдері

Алтыншы топқа Sun Yuning, Lin Yaohui [236], Lowery A. және Cassidy T. [202, б. 87-105], Zhang Z. және басқ. [237], González Insua және басқ. [209, б. 772-779], Turecek және басқ. [238], Zhang Z. және басқ. [239] зерттеулері жатады.

Бұл зерттеулерде физикалық белсенділік қоршаған ортадан оқшауланған жеке мінез-құлық ретінде емес, белгілі бір әлеуметтік және кеңістіктік ортада жүзеге асырылатын іс-әрекет ретінде қарастырылады. Әлеуметтік қолдау, әлеуметтік капитал, тұлғааралық қатынастар, табиғи және қалалық орта, сондай-ақ физикалық белсенділіктің жүзеге асырылатын орны мен жағдайлары талданады.

Физикалық белсенділікті әлеуметтік байланыстарды қалыптастыру мен нығайтудың ықтимал механизмі ретінде түсіндіруге көшу ерекше маңызды. Топтық жаттығулар, спорттық қауымдастықтар және бірлескен белсенділік адамның белгілі бір ортаға тиесілілік сезімін, әлеуметтік араласуын және өзара

қолдауын қалыптастыруға жағдай жасауы мүмкін. Бұған Zhang Z. және басқ. зерттеуі айқын мысал бола алады. Ол бойынша физикалық белсенділік әлеуметтік қолдаумен оң байланысты болған, ал әлеуметтік қолдау өз кезегінде психологиялық бақуаттылықтың жоғары деңгейін қамтамасыз етуге негіз болған. Осылайша, әлеуметтік орта дара физикалық белсенділікті әлеуметтік-психологиялық ресурсқа айналдыра алатын фактор ретінде қарастырылады.

Ірі қала тұрғындарын зерттеу үшін бұл бағыттың маңызы ерекше, өйткені физикалық белсенділік спорттық инфрақұрылымның қолжетімділігі, әлеуметтік қолдау деңгейі, кеңістіктік шектеулер және стрессогендік факторлар сияқты сипаттамалары бар нақты қалалық ортада жүзеге асырылады.

7. Физикалық белсенділіктің қолайсыз және дезадаптивті әсерінің психологиялық механизмдері

Жетінші топқа Shibata M. және басқ. [240] еңбегі, сондай-ақ 2026 жылы физикалық белсенділікке тәуелділік пен прокрастинацияға арналған зерттеулер және шамадан тыс қарқынды дене жүктемелеріне қатысты жекелеген зерттеулер жатады.

Бұл бағыттың пайда болуы ғылыми парадигмадағы елеулі өзгерісті көрсетеді. Егер бастапқы кезеңде физикалық белсенділік негізінен әмбебап жағымды фактор ретінде қарастырылса, қазіргі зерттеулер оның психологиялық әсері бейтарап немесе қолайсыз сипат алуы мүмкін жағдайларды да ескеру қажеттігін көрсетеді.

Зерттеулерде шамадан тыс және проблемалық физикалық белсенділік, жаттығуларға тәуелділік, сыртқы келбетке қатысты мазасыздық, денені жағымсыз қабылдау, жаттығуға компульсивті қатынас және физикалық белсенділік көлемінің артуы бақуаттылықтың соған сәйкес жоғарылауымен қатар жүрмейтін жағдайлар қарастырылады.

Бұл топ физикалық белсенділік ұғымын психологиялық тұрғыдан түсіндіру үшін ерекше маңызды, өйткені белсенділіктің жоғары сандық көрсеткіші автоматты түрде психологиялық бейімделудің көрсеткіші ретінде қарастырыла алмайды.

Перфекционизм тұрғысынан бұл мәселе қосымша маңызды. Зерттеу материалдарында бір-біріне қарама-қарсы екі ықтимал бағыт ажыратылған: перфекционистік ұмтылыстар физикалық белсенділік пен мақсатқа жетуді қолдауы мүмкін, ал перфекционистік алаңдаушылық мазасыздық пен өзін-өзі сынауды күшейтіп, компульсивті белсенділікке немесе, керісінше, одан бас тартуға әкелуі ықтимал. Демек, физикалық белсенділіктің психологиялық әсері оның сандық көрсеткіштерімен ғана емес, мотивациялық және тұлғалық контекстімен де бағалануы тиіс.

8. Психологиялық бақуаттылықтың көпөлшемді құрылымы

Сегізінші топқа Pérez-Ordás R. және басқ. [241], Melguizo-Ibáñez E. және басқ. [217], Zhang және басқ. [242] зерттеулері жатады.

Бұл бағыттың әдіснамалық маңызы ерекше, өйткені ол тәуелді айнымалы – психологиялық бақуаттылықтың өзін түсінудің өзгеруімен байланысты. Қазіргі зерттеулерде психологиялық бақуаттылық жағымды эмоциялық күйдің бірыңғай

көрсеткіші ретінде емес, көпөлшемді психологиялық конструкт ретінде барған сайын жиі қарастырылады.

Әсіресе C. Ryfftің алты компоненті қамтитын моделі айрықша маңызды: өзін қабылдау, басқалармен жағымды қатынастар, автономия, қоршаған ортаны басқару, тұлғалық өсу және өмірлік мақсаттар. Дәл осы құрылым, мысалы, Melguizo-Ibáñez және басқ. (2023) зерттеуінде қолданылған.

Бұл физикалық белсенділікті талдау үшін маңызды, өйткені оның бақуаттылықтың жекелеген компоненттерімен байланысы әртүрлі болуы мүмкін. Мысалы, физикалық белсенділік мінез-құлықты дербес реттеу арқылы – автономиямен, бақылау сезімі арқылы – қоршаған ортаны басқарумен, әлеуметтік өзара әрекеттесу арқылы – жағымды қатынастармен, ал мақсат қою және оларға қол жеткізу арқылы – тұлғалық өсумен ықтимал байланысты болуы мүмкін.

Melguizo-Ibáñez және басқ. зерттеуі де физикалық белсенділік, психологиялық бақуаттылық және басқа факторлар арасындағы өзара байланыстың ересектік кезеңіне байланысты әртүрлі болуы мүмкін екенін көрсетеді.

Осылайша, бұл зерттеулер тобы маңызды алғышарт қалыптастырады: физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланысты зерттеу барысында бақуаттылықтың құрылымын ескеру қажет, оны бір ғана жиынтық көрсеткішпен шектеуге болмайды.

9. Медиаторлық, модераторлық және тізбекті модельдер

Тоғызыншы топқа – Foroughi және басқ. [225, б. 2428–2459], Lanke P. және Nath P. [232, б. 134–150], Yang S. және басқ. [207], Zhang Z., He Z. және басқ. [237, б. 2931–2945], Fu Z. және Huang Y. [214] – зерттеулердің қазіргі кезеңдегі ең жаңа бағыттары жатады.

Бұл бағытта физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық енді қарапайым корреляциялық жұп ретінде қарастырылмайды. Зерттеушілердің назары физикалық белсенділіктің бақуаттылықпен қандай жол арқылы, қандай психологиялық механизмдер арқылы және қандай дара жағдайларда байланысты болатынын анықтауға ауысады.

Медиаторлық модельдер шеңберінде физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланысты жүзеге асыратын аралық айнымалы зерттеледі. Модераторлық модельдерде физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыстың күші немесе бағыты өзгеретін жағдайлар талданады. Неғұрлым күрделі зерттеулер бірнеше механизмді параллельді және тізбекті байланыстарға біріктіреді.

Бұл тұрғыда Zhang Z., He Z. және басқ. зерттеуі ерекше көрсеткіш болып табылады. Онда академиялық мазасыздық пен әлеуметтік қолдау арқылы параллельді және тізбекті медиация бір мезгілде тексерілген. Тізбекті жол келесідей болды: физикалық белсенділік → академиялық мазасыздықтың төмендеуі → қабылданатын әлеуметтік қолдаудың артуы → психологиялық бақуаттылық. Тізбекті жанама әсер статистикалық тұрғыдан маңызды болды.

Сонымен қатар физикалық белсенділіктің бақуаттылыққа тікелей ықпалы да сақталған, бұл ішінара медиацияның бар екенін көрсетеді.

Бұл зерттеу осы диссертациялық жұмыстың контекстінде ерекше маңызды, өйткені ол физикалық белсенділіктің психологиялық әсерін жүйелі түрде түсіндіруге көшуді көрсетеді. Жүктелген материалдарда бұл үрдіс физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылыққа тікелей және мотивация мен эмоциялық интеллект арқылы жанама түрде байланысуы мүмкін екенін, ал перфекционизмнің әртүрлі компоненттері осы байланыстың сипатын өзгертуі ықтимал екенін көрсететін модельді әзірлеу арқылы тікелей көрініс тапқан.

10. Перфекционизм физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыстың тұлғалық медиаторы ретінде

Оныншы, осы зерттеудің міндеттерімен тікелей байланысты топқа Vicent M. және басқ. (2021) [231, б. 3-16], Stoeber және Otto, Шералы Б.С. және т.б. (2025) [52, б. 27-38] еңбектері жатады.

Бұл бағытта перфекционизм жағымсыз сипаттама ретінде емес, әртүрлі формалары қарама-қарсы психологиялық салдарға әкелуі мүмкін көпкомпонентті тұлғалық конструкт ретінде қарастырылады.

Мұнда перфекционистік ұмтылыстар (perfectionistic strivings) мен перфекционистік алаңдаушылықтарды (perfectionistic concerns) ажыратудың маңызы ерекше. Біріншісі жоғары стандарттар қоюмен, өзін-өзі дамытуға және мақсаттарға қол жеткізуге ұмтылыспен байланысты болуы мүмкін, ал екіншісі қателіктерге шамадан тыс алаңдаумен, өзін-өзі сынаумен және сыртқы бағалауға тәуелділікпен сипатталады.

Материалдарды талдау нәтижесінде перфекционизмнің физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланысына ықпал ететін үш ықтимал жолды ажыратуға болады.

Біріншісі – адаптивті жол: перфекционистік ұмтылыстар физикалық белсенділікке қатысуды арттыруға, мақсаттарға қол жеткізуге және өзіндік тиімділіктің жоғарылауына ықпал етуі мүмкін, бұл өз кезегінде бақуаттылықты қолдауы ықтимал.

Екіншісі – дезадаптивті жол: перфекционистік алаңдаушылықтар мазасыздық пен өзін-өзі сынауды күшейтіп, компульсивті физикалық белсенділікке немесе, керісінше, одан бас тартуға әкелуі мүмкін.

Үшінші жол – мәдени контекспен байланысты, өйткені әлеуметтік тұрғыдан таңылған перфекционизм сыртқы әлеуметтік қысым деңгейі әртүрлі жағдайларда әрқалай көрінуі мүмкін.

Осыған байланысты «перфекционизм × мәдениет → физикалық белсенділік → психологиялық бақуаттылық» моделінің тікелей зерттелуі әзірге шектеулі екені маңызды. Бұл перфекционизмді дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланыстың механизмдерін одан әрі зерттеудің перспективалы бағыттарының бірі ретінде қарастыруға мүмкіндік береді. Жүргізілген талдау негізінде 10 топқа біріктірілген зерттеулер келесі кестеге берілді (4-кестені қараңыз).

Кесте 4 – Дене белсенділігі пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланысқа қатысты зерттеулерді топтастыру

№	Жіктеу тобы	Негізгі мазмұны	Зерттеу авторлары
1	2	3	4
1	Физикалық белсенділік пен бақуаттылық арасындағы тікелей және динамикалық байланысы	Зерттеулер ФА-ның психологиялық, субъективті және психикалық бақуаттылықпен тікелей байланысын, сондай-ақ олардың арасындағы екіжақты өзара байланысты зерттеуге бағытталған.	McFadden T. және басқ., Sikorska I. және басқ., Iwon K. және басқ., Isaeva A. және басқ., Donnelly P. және басқ., Melguizo-Ibáñez E. және басқ.
2	Физикалық белсенділіктің қарқындылығы, жүйелілігі және түрі	Әсері ФА деңгейінің, қарқындылығының, ұзақтығының, жүйелілігінің, түрі мен тұрақтылығының бақуаттылыққа ықпалын зерттеу; физикалық белсенділіктің психологиялық тұрғыдан неғұрлым қолайлы деңгейлерін анықтау.	Klussman K. және басқ., Dierkes K. және басқ., Khan A. және басқ., Niven A.G. және Strain T., Zhang Z., Wang K. және басқ., Haffa J. және басқ.
3	Физикалық белсенділіктің эмоциялық және когнитивтік әсер ету механизмдері	Эмоциялық реттеу, аффект, эмоциялық интеллект, саналылық, өзіндік тиімділік, ағым күйі және когнитивтік функциялар ФА мен бақуаттылық арасындағы байланыстың психологиялық механизмдері ретінде.	Dai J. және басқ., Foroughi A. және басқ., Yang S. және басқ., Zhang Yuan, Fossli K., Lorentzen C.A.N., Wang J. және басқ., Fu Z. және Huang Y.
4	Физикалық белсенділіктің мотивациялық механизмдері	Ішкі және сыртқы мотивация, автономды реттеу, физикалық белсенділікке қатысу себептері және олардың психологиялық салдарлары.	Morse K.F. және басқ., Tan Fei және басқ., Fu Z. және Huang Y., Vicent M. және басқ.
5	Тұлғалық ресурстар және психологиялық тұрақтылық	Өзіндік тиімділік, психологиялық тұрақтылық, өзін-өзі бағалау, өзіндік қабылдау және ФА-ның оң әсерін күшейтетін басқа да тұлғалық ресурстар.	Lanke P. жәнеNath P., Zhan W., Glavaš D., Fossli K., Lorentzen C.A.N., Li Yi, Najafzadeh F. және басқ.
6	Әлеумет және орта механизмдері	Әлеуметтік қолдау, әлеуметтік капитал, тұлғааралық қатынастар, табиғи және қалалық орта, сондай-ақ ФА жүзеге асырылатын орын мен әлеуметтік контекст.	Sun Yuning, Lin Yaohui, Lowery A. және Cassidy T., Zhang Z. және басқ., González Insua және басқ., Turecek және басқ., Zhang Z. және басқ.
7	Физикалық белсенділіктің қолайсыз және дезадаптивті әсерінің психологиялық механизмдері	Шамадан тыс немесе проблемалық физикалық белсенділік, дене жаттығуларына тәуелділік, сыртқы келбетке қатысты мазасыздық, денені жағымсыз қабылдау және физикалық белсенділіктің жоғары деңгейі	Shibata M. және басқ.; дене белсенділігіне тәуелділік пен прокрастинацияға арналған зерттеулер (2026); шамадан тыс қарқынды дене

4-кестенің жалғасы

1	2	3	4
		бақуаттылықтың артуына әкелмейтін жағдайлар.	жүктемелеріне арналған жекелеген зерттеулер.
8	Психологиялық бақуаттылықтың көпөлшемді құрылымы	Зерттеулер ПБ-ның әртүрлі компоненттерін, соның ішінде өзін-өзі қабылдауды, автономияны, жағымды қатынастарды, қоршаған ортаны басқаруды, тұлғалық өсуді және өмірлік мақсаттарды қамтиды; сондай-ақ ПБ-ны бағалауға арналған арнайы құралдарды әзірлеуге бағытталған.	Pérez-Ordás R. және басқ., Melguizo-Ibáñez E. және басқ., Zhang және басқ.
9	Медиаторлық, модераторлық және тізбекті модельдер	Зерттеулерде ФА мен ПБ қарапайым корреляциялық байланыс ретінде емес, бір немесе бірнеше медиаторлар мен модераторлар арқылы қарастырылады; параллельді және тізбекті медиация.	Foroughi және басқ., Lanke P. жәнеNath P., Yang S. және басқ. (№198), Zhang Z., He Z. және басқ., Fu Z. және Huang Y.
10	Перфекционизм физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыстың тұлғалық модераторы ретінде	Адаптивті және дезадаптивті перфекционизм, оның мотивациямен, ФА-ға қатысты кедергілермен, өзін-өзі реттеумен және физикалық белсенділіктің психологиялық әсерінің ықтимал өзгеруімен байланысы.	Vicent және басқ. (2021), Stoeber және Otto, Шералы Б.С. және т.б.

Осылайша, ұсынылған жіктеу физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылықтың арасындағы байланысты ғылыми тұрғыдан түсінудің біртіндеп күрделене түсуін көрсетеді.

Бірінші кезеңде зерттеушілер негізінен физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы тікелей байланыстың бар-жоғын және оның сипатын анықтауға бағытталды. Екінші кезеңде назар физикалық белсенділіктің көлеміне, қарқындылығына, ұзақтығына және жүйелілігіне аударылды. Одан әрі зерттеу бағыты психологиялық жүйенің ішкі үдерістеріне – эмоциялық және когнитивтік механизмдерге, кейіннен мотивациялық және тұлғалық ресурстарға ауысты. Келесі деңгейде әлеуметтік және орта факторлары зерттеу моделіне енгізіле бастады. Осыдан кейін физикалық белсенділіктің ықтимал қолайсыз формаларын да ескеру қажеттілігі туындады.

Сонымен қатар психологиялық бақуаттылықтың өзін түсіну тәсілдері де өзгерді: салыстырмалы түрде жалпы жағымды қызмет ету көрсеткішінен зерттеушілер оны автономияны, өзін-өзі қабылдауды, жағымды қатынастарды, қоршаған ортаны басқаруды, тұлғалық өсуді және өмірлік мақсаттарды қамтитын көпөлшемді конструкт ретінде қарастыруға көшті.

Қазіргі кезеңнің неғұрлым озық бағыты медиаторлық, модераторлық және тізбекті модельдермен сипатталады. Бұл модельдер физикалық белсенділікті бақуаттылықтың оқшауланған көзі ретінде емес, мінез-құлықтық, эмоциялық, мотивациялық, тұлғалық және әлеуметтік факторлардың күрделі өзара әрекеттесу жүйесінің құрамдас бөлігі ретінде қарастыруға мүмкіндік береді. Zhang Z., He Z. және басқ. зерттеуі осындай өзгерістің айқын мысалы болып табылады: онда физикалық белсенділік бақуаттылықпен тікелей де, психологиялық және әлеуметтік механизмдердің бірізділігі арқылы да байланысты.

Жүргізілген жүйелеу нәтижесінде мынадай принципті теориялық қорытынды жасауға болады: қазіргі психология «физикалық белсенділік → психологиялық бақуаттылық» сызықтық моделінен біртіндеп бас тартып, физикалық белсенділіктің психологиялық әсері дара және орта жағдайларының жиынтығымен айқындалатын жүйелік модельге көшуде.

Дәл осы үрдіс перфекционизмді, эмоциялық интеллектіні және физикалық белсенділікке деген мотивацияны өзара байланысты психологиялық механизмдер ретінде одан әрі зерттеуге теориялық негіз қалыптастырады. Олар физикалық белсенділікпен қатар жүретін факторлар ғана емес, оның психологиялық бақуаттылықпен байланысының сипатын айқындайтын механизмдер ретінде де қарастырылуы мүмкін.

1.4 Психологиялық бақуаттылық пен дене белсенділігі байланысының медиаторлары

Қазіргі зерттеулер адамның психологиялық бақуаттылығы биопсихоәлеуметтік факторлардың кең спектрінің ықпалымен қалыптасатынын көрсетеді. Олардың ішінде физикалық белсенділік деңгейі, мотивациялық механизмдер, тұлғалық сипаттамалар (соның ішінде перфекционизм), сондай-ақ эмоциялық интеллект – өз эмоцияларын түсіну және реттеу қабілеті ерекше рөл атқарады. Заманауи ғылыми деректерді талдау негізінде физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылыққа тікелей де, жанама да әсер ететінін түсіндіретін кешенді модель қалыптасады: бұл әсер мотивация мен эмоциялық интеллект арқылы жүзеге асады, ал перфекционизмнің (адаптивті және дезадаптивті) әртүрлі компоненттері оны модерациялайды.

Физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыстың тұлғалық медиаторы ретінде перфекционизмді зерттеудің өзектілігі әлеуметтік-мәдени ортаның трансформациясымен байланысты: білім беру кеңістігіндегі бәсекелестіктің күшеюі, жетістік пен мансапқа бағдардың артуы, сондай-ақ «мінсіз табысты тұлға» нормасын қалыптастыратын цифрлық медиа мен әлеуметтік желілердің ықпалы. Студенттер арасында перфекционизм деңгейінің өсуі Curran T. және Hill A.P. (2019) жүргізген топтарға бөліп талдауда дәлелденген, онда 1989–2016 жылдар аралығында Солтүстік Америка, Ұлыбритания және Канада студенттері арасында жүргізген зерттеу нәтижелері әлеуметтік жүктелген перфекционизм (socially prescribed perfectionism), сондай-ақ өзіне бағдарланған перфекционизм (self-oriented perfectionism)

көрсеткіштерінің статистикалық тұрғыдан өскенін көрсетті [243]. Авторлар бұл үрдісті білім беру ортасындағы бәсекелестіктің артуымен және әлеуметтік салыстыру мәдениетінің таралуымен түсіндіріледі. Бұл тенденциялар ТМД елдері үшін де өзекті, себебі білім беру және еңбек нарықтарының өзгеруі жастарға қойылатын талаптардың артуымен қатар жүруде.

Перфекционизмнің заманауи түсінігі оның көпөлшемді құрылымына негізделеді. Frost R. және әріптестері (1990) ұсынған классикалық модельде алты компонент ажыратылады:

- жоғары жеке стандарттар (Personal standards),
- қателіктерге алаңдаушылық (Concern over mistakes),
- әрекеттерге күмәндану (Doubts about actions),
- ата-ана күтулері (Parental expectations),
- ата-ана сыны (Parental criticism)
- өзінің ұйымдасуы (Organization) [244].

Зерттеулер бұл компоненттердің психологиялық мәні әртүрлі екенін көрсетті: жоғары стандарттар мен өзінің ұйымдасуы академиялық жетістіктермен байланысты болса, қателіктерден қорқу мен күмәндану мазасыздық пен депрессиялық симптоматикамен ұштасады.

Сонымен қатар, Hewitt P. және Flett G. (1991) үш факторлы модельді ұсынды, оған:

- өзін-өзіне бағытталған (self-oriented);
- басқаларға бағытталған (other-oriented);
- әлеуметтік тұрғыдан жүктелген (socially prescribed) перфекционизм кіреді [245]. Соңғысы – айналадағылар тарапынан шамадан тыс жоғары талаптар қойылады деген сенім – депрессиямен және тұлғааралық дистресспен ең тұрақты байланыс көрсететін компонент болып табылады.

Stoeber J. және Otto K. (2006) жүргізген интегративті талдау эмпирикалық деректерді жалпылай отырып, перфекционизмнің екі құрамдас бөлігін ажырататын дихотомиялық модельді ұсынды:

- перфекционистік ұмтылыстар (perfectionistic strivings)
- перфекционистік алаңдаушылықтар (perfectionistic concerns) [246].

Біріншісіне жоғары жеке стандарттар мен мақсатқа ұмтылушылық жатса, екіншісіне қателіктерден қорқу, күмәндану және күтулерге сәйкес келмеу сезімі кіреді. Бұл дихотомия көптеген факторлық және корреляциялық зерттеулерде кеңінен расталып, перфекционизмнің психологиялық бақуаттылыққа әсерін түсіндіруде маңызды теориялық негіз ретінде қолданылады.

Limburg K. және әріптестері (2017) 284 зерттеуді қамтыған мета-талдау perfectionistic concerns көрсеткіштерінің депрессиямен, мазасыздықпен, обсессивті-компульсивті симптомдармен және тамақтану бұзылыстарымен тұрақты оң байланысын анықтады (орташа корреляциялар $r \approx .30–.40$ аралығында). Ал perfectionistic strivings психопатологиямен әлдеқайда әлсіз және бірмәнді емес байланыстар көрсетті; бірқатар жағдайларда concerns айнымалысын бақылау кезінде олардың дистресспен байланысы статистикалық мәнін жоғалтқан [247]. Бұл нәтижелер перфекционизм компоненттерінің

психологиялық бақуаттылық құрылымындағы рөлінің дифференциалды сипатын дәлелдейді.

Smith M.M. және әріптестері (2021) жүргізген лонгитюдтік мета-талдау да осы тұжырымдарды қуаттайды: перфекционистік алаңдаушылықтар (concerns) уақыт бойынша депрессияға осалдық факторы ретінде көрінеді. Яғни concerns деңгейінің жоғары болуы бастапқы депрессия деңгейін бақылағанның өзінде, кейінгі кезеңдерде депрессиялық симптомдардың артуын болжайды [248]. Бұл жерде тек корреляциялық емес, сонымен қатар себеп-салдарлық бағыттылықтың (уақыттық динамиканың) бар екені көрсетіледі.

Перфекционизмнің теріс әсерінің психологиялық механизмдері Sirois F.M. және Molnar D.S. (2017) еңбектерінде егжей-тегжейлі талданған. Авторлар өзін-өзі шамадан тыс сынау және өзін-өзі жанашырлықтың (self-compassion) төмен деңгейі concerns пен депрессия арасындағы байланысты күшейтетінін көрсетеді. Перфекционистік алаңдаушылықтар тұрақты өзін-өзі бақылаумен, теріс бағалаудан қорқумен және теріс ойға салынуға бейімділікпен байланысты [249]. Ал Egan S.J., Wade T.D. және Shafran R. (2011) клиникалық шолуында перфекционизм созылмалы стресс пен аффективтік дисрегуляцияны қолдайтын трансдиагностикалық процесс ретінде қарастырылады [250]. Осылайша, concerns деңгейі жоғары болған жағдайда психологиялық бақуаттылықтың төмендеуі созылмалы кернеу, әлеуметтік оқшаулану және өзін-өзі қабылдаудың әлсіреуі арқылы жүзеге асады.

Аталған зерттеу бағыттарын салыстыру интегративті модельді негіздеуге мүмкіндік береді: психологиялық бақуаттылық физикалық белсенділікпен перфекционизмнің тұлғалық құрылымы арқылы жанама түрде байланысты. Perfectionistic concerns стресске осалдықты арттырып, физикалық белсенділіктің жағымды әсерлерін іске асыруға кедергі келтіруі мүмкін (мысалы, белсенділіктен қашу немесе компульсивті мінез-құлық арқылы). Ал perfectionistic strivings, айқын өзін-өзі сынау болмаған жағдайда, өзіндік тиімділікті және мақсатқа бағытталған белсенділікті күшейтіп, физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылыққа оң әсерін арттыра алады.

Осылайша, медиаторлық модель теориялық тұрғыдан негізделеді: перфекционизм құрылымы адамның физикалық белсенділікке қатысу сипатын анықтайды, ал бұл өз кезегінде психологиялық бақуаттылық деңгейіне әсер етеді. Strivings төмен concerns жағдайында өзіндік тиімділікті күшейтіп (A.Bandura, 1997) [251], біліктілік сезімін және «ағын» (flow) күйін қалыптастырып, бақуаттылықты арттырады. Керісінше, concerns басым болған жағдайда физикалық белсенділіктен қашу немесе өзін-өзі жазалауға бағытталған компульсивті жаттығу стилі қалыптасып, оның қорғаныштық (протективті) әсерін әлсіретеді.

ТМД елдерінде перфекционизм студенттік стресс және психологиялық бақуаттылық контексінде белсенді зерттелуде. Ресейде перфекционизмнің көпөлшемді шкалаларын бейімдеген Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. және әріптестері әлеуметтік тұрғыдан жүктелген перфекционизмнің депрессиялық

симптоматикамен және субъективті бақуаттылықтың төмен деңгейімен байланысын дәлелденген [252].

Қазақстандық авторлардың еңбектерінде студенттер арасында ата-ана күтулері мен әлеуметтік тұрғыдан жүктелген перфекционизмнің айқын көрінетіні, олардың мазасыздықпен және эмоциялық бақуаттылықтың төмендеуімен корреляцияланатыны анықталған [253-255]. Украиналық зерттеулер (Rogowska A.M. және басқ., 2020) студенттердегі физикалық белсенділіктің жоғары деңгейі депрессия мен мазасыздық көрсеткіштерінің төмендігімен байланысты екенін көрсетеді; сонымен қатар студенттік перфекционизмге арналған жұмыстарда сыртқы қысым мен академиялық бәсекелестіктің дистресс факторлары ретіндегі рөлі атап өтіледі [256].

Жалпы алғанда, шетелдік және ТМД елдеріндегі зерттеулердің нәтижелері студенттердің психологиялық бақуаттылығы физикалық белсенділік деңгейімен жанама түрде – перфекционизмнің тұлғалық айнымалылары арқылы байланысты екенін көрсетеді. Әлеуметтік тұрғыдан жүктелген және дезадаптивті перфекционизм стресске осалдықты арттырып, физикалық белсенділіктің оң әсерін әлсіретуі мүмкін, ал адаптивті ұмтылыстар өзіндік тиімділік пен мәдени ресурстармен үйлескен жағдайда бақуаттылықтың қолайлы динамикасын қамтамасыз етеді.

Тарханова П.М. (2014) зерттеуінде ірі қала жастары арасында физикалық перфекционизм деңгейі провинциялық іріктемелермен салыстырғанда жоғары екені және оның мазасыздықпен, эмоциялық бақуаттылықтың төмендеуімен оң байланыста болатыны анықталған [257]. Бұл нәтижелер сыртқы келбет пен жетістікке қатысты әлеуметтік қысым күшейген ортада психологиялық дистресспен байланысты перфекционизм компоненттері күшейетінін көрсетеді.

Перфекционизм мәселесі әртүрлі елдер зерттеушілерінің назарын аударуда, әсіресе студенттер арасында әлеуметтік бағдарланған перфекционизмнің артуына байланысты, ол бірқатар жағымсыз салдарға алып келеді. Шералы Б.С. және әріптестері жүргізген Қытай, Қазақстан және Ресей студенттері арасындағы кросс-мәдени салыстырмалы зерттеу дезадаптивті перфекционизм көрсеткіштерінде айырмашылықтардың бар екенін анықтады [52, б. 27-38]. Бұл нәтижелер мәдени-тарихи психологияның теориясының тұлға дамуы мәдени нормалардың ықпалымен жүзеге асады деген қағидасын растайды: бұл нормалар индивид психикасына «ішінде өсіп», жоғары психикалық функцияларға айналады [258].

Зерттеу нәтижелері қытайлық ер студенттерде «ата-аналық сынға бағдарлану» көрсеткіші айқынырақ екенін көрсетті, бұл «мінсіз болуға» және жоғары стандарттарға сәйкес келуге ұмтылыспен байланысты [259,260]. Қазақстандық студенттерге, ерлер мен әйелдер арасында да, басқа елдермен салыстырғанда «ата-аналық күтулерге бағдарлану» көбірек тән, яғни сыртқы талаптарға сәйкес болуға және басқалар белгілеген нәтижелерге жетуге ұмтылыс басым. Сонымен қатар, қазақстандық студент қыздарда бұл сыртқы бағдар «қателіктерге алаңдаушылықтың» жоғары деңгейімен ұштасады, оның мәдени

негізінде қазақ қоғамына тән «ұят» феномені – дұрыс емес әрекет жасаудан қорқу жатыр.

Алынған нәтижелер басқа зерттеулермен де сәйкес келеді: қазақстандық студент қыздарда перфекционизмнің жалпы деңгейі жоғары болып, бастапқыда тұлғаішілік бағытталған сипатта көрінсе, жас ұлғайған сайын оның басқаларға бағытталған формалары күшейеді [261]. Жалпы алғанда, «ата-ана сыны» және «ата-ана күтулері» сияқты деструктивті перфекционизм көрсеткіштері Қытай мен Қазақстан іріктемелерінде ресейлік іріктememен салыстырғанда жоғары екені анықталған.

Бұл деректер С.Л. Выготскийдің мәдени-тарихи даму туралы негізгі заңын эмпирикалық тұрғыда растайды: «әрбір психикалық функция даму барысында алдымен әлеуметтік деңгейде (интерпсихикалық), кейін ішкі психикалық деңгейде (интрапсихикалық) қалыптасады» [262]. Яғни, перфекционизмнің қалыптасуы әлеуметтік талаптар мен мәдени нормалардың «іште өсу» үдерісімен тығыз байланысты.

Кросс-мәдени салыстыру нәтижелері жыныстық айырмашылықтарды да көрсетті: Қытай мен Ресей студенттері арасында ерлерде «адаптивті перфекционизм» деңгейі әйелдерге қарағанда жоғары екені анықталған, бұл басқа зерттеулермен де сәйкес келеді [263]. Қазақстандық студенттерде адаптивті перфекционизмнің жоғары деңгейі тұлғалық мақсаттарды саналы таңдаумен байланысты, бұл Қазақстандағы жоғары оқу орындарына түсу және болашақ кәсіби бағдар жүйесінің ерекшеліктерімен түсіндіріледі.

Шетелдік және ТМД елдеріндегі зерттеулерді интеграциялау перфекционизмнің физикалық белсенділік (ФА) пен психологиялық бақуаттылық (ПБ) арасындағы байланысқа ықпалының үш негізгі жолын бөліп көрсетуге мүмкіндік береді. Бірінші – адаптивті жол: перфекционистік ұмтылыстар (perfectionistic strivings) физикалық белсенділікке қатысуды арттырып, айқын алаңдаушылықтар болмаған жағдайда мақсатқа жету және өзіндік тиімділіктің өсуі арқылы бақуаттылықты жанама түрде қолдайды (Stoeber жәнеOtto, 2006) [221, б. 295–319]. Екінші – дезадаптивті жол: перфекционистік алаңдаушылықтар (perfectionistic concerns) мазасыздық пен өзін-өзі сынауды күшейтіп, не компульсивті физикалық белсенділікке, не оны болдырмауға алып келеді, соның нәтижесінде ФА-ның ПБ-ға оң әсері әлсірейді (Limburg және басқ., 2017; Smith және басқ., 2021) [222, б. 1301–1326; 223, б. 3-18]. Үшінші – мәдени-модификациялаушы жол: socially prescribed perfectionism және денеге бағытталған перфекционизм формалары әлеуметтік қысымы жоғары мәдениеттерде күшейіп, физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыстың сипатын өзгертеді.

Посткеңестік және шығысазиялық контекстерде әлеуметтік тұрғыдан жүктелген перфекционизм физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланысты күштірек модификациялауы мүмкін. Сонымен қатар, перфекционизм мен психикалық денсаулық арасындағы байланысты растайтын корреляциялық және лонгитюдтік деректер жеткілікті болғанымен, «перфекционизм × мәдениет → физикалық белсенділік →

психологиялық бақуаттылық» моделін тікелей тексеретін көпұлтты зерттеулер әлі де шектеулі. Бұл болашақта шкалалардың метриялық инварианттылығын ескере отырып, лонгитюдтік және кросс-мәдени зерттеулер жүргізудің қажеттілігін көрсетеді.

Қазіргі зерттеулерді талдау перфекционизмді физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыстың сипаты мен бағыттылығын анықтайтын негізгі тұлғалық айнымалылардың бірі ретінде қарастыруға мүмкіндік береді. Физикалық белсенділіктің биопсихологиялық әсерлері әмбебап сипатқа ие болғанымен, оның субъективті бақуаттылыққа ықпалы біркелкі емес және едәуір дәрежеде тұлғаның құрылымына, атап айтқанда перфекционизм компоненттерінің айқындылығына тәуелді.

Перфекционизмнің заманауи үлгідері (Frost және басқ., 1990; Hewitt жәнеFlett, 1991) және олардың perfectionistic strivings мен perfectionistic concerns дихотомиясы шеңберіндегі интеграциясы (Stoeber жәнеOtto, 2006) бұл тұлғалық сипаттаманың мінез-құлықтық және эмоциялық реттелуге ықпал ететін екі сапалық тұрғыдан әртүрлі механизмін анықтауға мүмкіндік береді. Мета-талдаулардың (Limburg және басқ., 2017; Smith және басқ., 2021) эмпирикалық деректері перфекционистік алаңдаушылықтардың мазасыздықпен, өзін-өзі сынаумен және психологиялық бақуаттылықтың төмендеуімен тұрақты байланысты екенін көрсетеді, ал перфекционистік ұмтылыстар белгілі бір жағдайларда адаптивті әлеуетке ие болуы мүмкін.

Физикалық белсенділік контексінде бұл айырмашылықтар принципиалды мәнге ие болады. Перфекционистік ұмтылыстар (perfectionistic strivings) өзіндік тиімділіктің артуы, мақсатқа бағытталу және тәртіптілік арқылы физикалық белсенділікке тұрақты түрде қатысуды қамтамасыз етіп, оның психологиялық бақуаттылыққа оң әсерін күшейтеді. Керісінше, перфекционистік алаңдаушылықтардың (perfectionistic concerns) басым болуы физикалық белсенділікке қатысу сипатын бұрмалайды: бір жағынан, сәтсіздіктен және күтілімдерге сәйкес келмеуден қорқу негізінде болдырмау мінез-құлқын тудырса, екінші жағынан, ішкі кернеуі жоғары компульсивті, өзін-өзі жазалауға бағытталған белсенділік формаларына алып келеді. Мұндай жағдайда физикалық белсенділік өзінің ресурстық функциясын жоғалтып, психологиялық бақуаттылықтың күтілетін артуына әкелмейді.

Әлеуметтік-мәдени контекст те ерекше маңызға ие. ТМД елдерінде, соның ішінде Қазақстанда жүргізілген зерттеулер әлеуметтік тұрғыдан жүктелген перфекционизмнің жоғары деңгейін көрсетеді, ол ата-аналық күтулермен, сыртқы стандарттармен және қателіктерден қорқумен байланысты. Сонымен қатар, қазақстандық іріктемелердің бірқатарында айқын гендерлік айырмашылықтардың болмауы әлеуметтік қысымның екі жынысқа да бірдей таралғанын көрсетіп, перфекционизмнің дезадаптивті компоненттерінің психологиялық қызметке әсерін күшейтеді.

Осылайша, перфекционизм физикалық белсенділікке қатысу сипатын және оның психологиялық салдарын анықтайтын жүйелік предиктор ретінде қарастырылады. Өзін-өзі реттеу, өзін-өзі бағалау және тәжірибені эмоциялық

өңдеу механизмдері арқылы ол физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылыққа әсерін күшейтуі де, әлсіретуі де мүмкін. Осыған байланысты перфекционизм құрылымы «физикалық белсенділік – психологиялық бақуаттылық» жүйесінде модераторлық функция атқарады деп тұжырымдауға негіз бар.

Осыдан шығатын болжам: тұлғаның психологиялық бақуаттылығы физикалық белсенділік деңгейімен жанама түрде байланысты және бұл байланыс перфекционизм құрылымымен модификацияланады; яғни адаптивті компоненттер (perfectionistic strivings) физикалық белсенділіктің оң әсерін күшейтсе, дезадаптивті компоненттер (perfectionistic concerns) бұл әсерді әлсіретеді немесе бұрмалайды.

Психологиялық бақуаттылық физикалық белсенділіктің ішкі және сыртқы мотивация арқылы жанама функциясы ретінде

Талдаудың теориялық негізін Deci E.L. және Ryan R.M. (2000) әзірлеген Self-Determination Theory (SDT) құрайды. SDT шеңберінде мотивация амотивация мен сырттан (бақыланатын) реттелуден бастап автономды мен ішкі мотивацияға дейінгі континуум ретінде қарастырылады. Теорияның негізгі қағидасы мотивация сапасының айырмашылығына негізделеді: автономды (ішкі, интеграцияланған) реттелу негізгі психологиялық қажеттіліктердің (автономия, біліктілік, байланыстылық) қанағаттануымен және психологиялық бақуаттылықтың жоғары деңгейімен байланысты, ал бақылаушы мотивация тұрақсыз мінез-құлықпен және қолайсыз психоәлеуметтік нәтижелермен астасады [264].

Осылайша, SDT шеңберінде медиаторлық үлгі логикалық түрде негізделеді: физикалық белсенділік психологиялық бақуаттылыққа тек тікелей әсер етіп қана қоймай, оған қатысудың негізінде жатқан мотивация сипаты арқылы да ықпал етеді. Автономды мотивация жағдайында физикалық белсенділік мағыналылықты, құзыреттілікті және еріктілікті сезінумен қатар жүреді, бұл оның психологиялық бақуаттылыққа оң әсерін күшейтеді.

Teixeira P.J. және әріптестерінің (2012) жүйелі шолуы SDT-нің физикалық белсенділік контексінде қолданылуына арналған зерттеулерді жинақтай отырып, автономды мотивацияның физикалық белсенділікті ұзақ уақыт сақтаумен және оң психологиялық нәтижелермен тұрақты байланысты екенін көрсетті [265]. Сонымен қатар, зерттеу дизайндарының және бақуаттылықты өлшеу тәсілдерінің әркелкілігі атап өтіледі. Ntoumanis N. және әріптестерінің (2021) мета-талдауы денсаулық саласындағы SDT-бағдарланған интервенцияларды қамтып, автономды мотивацияны күшейтуге бағытталған ықпалдардың физикалық белсенділіктің артуына алып келетінін және психологиялық жағдайдағы оң өзгерістерді ішінара медиациялайтынын көрсетті [266]. Бұл нәтиже мотивацияның медиаторлық рөлін дәлелдейтін ең сенімді эмпирикалық растаудың бірі болып табылады.

Gunnell K.E. және әріптестерінің (2014) лонгитюдтік зерттеуі ішкі мақсаттарға және автономды мотивацияға қарай ығысу базалық психологиялық қажеттіліктердің қанағаттануының артуын және психологиялық

бақуаттылықтың жақсаруын болжайтынын көрсетті [267]. Бұл үлгі 6 ай бойы тексеріліп, тізбекті медиаторлық сипатта болған, бұл оның дәлелділігін күшейтеді.

Granero-Jiménez J. және әріптестерінің (2022) көлденең зерттеуінде физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыс автономды мотивацияны есепке алған кезде әлсірейтіні анықталды, бұл ішінара медиация ретінде түсіндірілді [268]. Алайда, кросс-секциялық дизайн себеп-салдарлық қорытынды жасауға мүмкіндік бермейді.

Briki W. (2016) зерттеуінде физикалық жаттығулар жасауға мотивация субъективті бақуаттылықпен тұлғалық реттеуші механизмдері (әсіресе өзін-өзі бақылау) арқылы байланысты екені көрсетілді, бұл жанамалық үдерістердің күрделілігін айқындайды [269].

Халықаралық зерттеулерді жинақтай отырып, келесіні тұжырымдауға болады: автономды мотивация физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыстың ықтимал ішінара медиаторы ретінде көрінеді; бұл әсер интервенциялық және лонгитюдтік зерттеулерде расталғанымен, іріктемелер мен қолданылған өлшемдерге байланысты өзгеріп отырады.

ТМД ғылыми кеңістігінде физикалық белсенділікке мотивация мәселесі кеңінен зерттелгенімен, көбіне қолданбалы және корреляциялық сипатта қарастырылады. Гружевский В.А. (2023), Мостовая Т.Н. (2021), Сенченко В.В. (2025) еңбектері студенттердің ішкі және сыртқы мотивациясын дене тәрбиесі контексінде талдауға арналған. Бұл зерттеулерде автономды және сыртқы мотивация арасындағы айырмашылықтар және олардың физикалық белсенділікке қатысу деңгейімен байланысы көрсетілген [270-272]. Бұл қорытындылар Гордеева Т.О., Сычев О.А. және Осин Е.Н. (2013) зерттеулерінің нәтижелерімен сәйкес келеді, онда ішкі оқу мотивациясының психологиялық бақуаттылық көрсеткіштерімен оң байланысы, ал сыртқы мотивацияның әлсіз немесе теріс байланыстары анықталған [273]. Зерттеу білім беру саласында жүргізілгенімен, оның нәтижелері өзін-өзі детерминациялау теориясының қағидаларымен үйлеседі және физикалық белсенділік саласына да қолданылуы мүмкін. Ішкі мотивацияның маңыздылығы Бочавер К.А., Зязина Н.А. және Бондарев Д.В. (2021) еңбектерінде де дәлелденген, онда спортшылардың құндылықтық бағдарларын талдау барысында ішкі детерминацияланған мақсаттардың іс-әрекеттің тұрақтылығын және тұлғаның психологиялық қызметін қамтамасыз етудегі рөлі көрсетіледі [274]. Бұл контексте ішкі мотивация тек белсенділікті қолдаушы фактор ғана емес, сонымен қатар субъективті бақуаттылықты арттырушы ресурс ретінде қарастырылады.

Диссертация авторының бірлескен зерттеуінде де дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің студенттердің психологиялық бақуаттылығына әсері жанама сипатта болып, мотивациялық факторлар жүйесі арқылы жүзеге асатыны анықталған [275]. Бұл физикалық белсенділікті ұйымдастыруда, әсіресе білім беру ортасында, тұлғаның мотивациялық құрылымын мақсатты түрде қалыптастырудың қажеттілігін көрсетеді.

Сонымен қатар, ТМД әдебиеттерінде «физикалық белсенділік → мотивация типі → психологиялық бақуаттылық» медиаторлық моделін құрылымдық модельдеу немесе жанама әсерлерді талдау арқылы тікелей тексеретін зерттеулер саны шектеулі екенін атап өткен жөн. Көптеген жұмыстар көлденең және сипаттамалық түрде орындалған.

Жалпыланған талдау келесі логикалық модельді бөліп көрсетуге мүмкіндік береді:

1. Физикалық белсенділік психологиялық бақуаттылықпен байланысты.
2. Физикалық белсенділікке мотивация сапасы (автономды vs сыртқы) оның психологиялық салдарын айтарлықтай айқындайды.
3. Автономды мотивация базалық психологиялық қажеттіліктердің қанағаттануына ықпал етіп, физикалық белсенділіктің бақуаттылыққа оң әсерін күшейтеді.
4. Сыртқы мотивация мұндай әсерді қамтамасыз етпейді және кей жағдайда бұл байланысты әлсіретуі мүмкін.

Осылайша, психологиялық бақуаттылық физикалық белсенділікке деген ішкі мотивация арқылы ішінара жанама түрде қалыптасуы мүмкін. Халықаралық зерттеулер бұл болжамды эмпирикалық тұрғыда негіздесе, ТМД ғылыми кеңістігінде мұндай медиаторлық модельдерді тексеру әлі де шектеулі және болашақта лонгитюдтік әрі интервенциялық зерттеулерді қажет етеді.

Психологиялық бақуаттылық физикалық белсенділіктің эмоциялық интеллект арқылы жанама функциясы ретінде

Эмоциялық интеллектінің медиаторлық рөлін талдаудың ғылыми алғышарттары Mayer J.D. және Salovey P. (1997) еңбектерінен бастау алады, онда эмоциялық интеллектінің эмоцияларды тану, түсіну және реттеу қабілеті ретінде анықталған [276]. Кейін Mayer J.D., Salovey P. және Caruso D. (2008) бұл ұғымды нақтылап, эмоциялық интеллектіні эмоциялық ақпаратты өңдеумен байланысты когнитивтік қабілет ретінде сипаттады [277]. Бұл еңбектер эмоциялық интеллектіні психикалық бейімделудің маңызды реттеуші механизмі ретінде қарастыруға негіз болды. 2000-жылдары эмоциялық интеллект пен психикалық денсаулық арасындағы байланысқа қызығушылық айтарлықтай артты. Zeidner M., Matthews G. және Roberts R.D. (2012) шолуында жоғары деңгейдегі ЭИ депрессиялық симптомдардың төмендеуімен, жоғары стресске төзімділікпен және тиімді әлеуметтік бейімделумен байланысты екені көрсетілген [278]. Осылайша, 2010-жылдардың басына қарай ғылыми әдебиетте эмоциялық интеллектінің адаптациялық ресурс ретіндегі рөлі туралы тұрақты көзқарас қалыптасты. Sánchez-Alvarez N., Extremera N. және Fernandez-Berrocal P. (2016) мета-талдауы эмоциялық интеллект пен субъективті бақуаттылық арасындағы тұрақты оң байланысты (орташа әсер $r \approx .35$) эмпирикалық түрде дәлелдеді [279]. Бұл эмоциялық интеллектінің психологиялық бақуаттылықты қолдайтын маңызды ресурс екенін нақтылай түсті.

Сонымен қатар, физикалық белсенділіктің психикалық денсаулыққа әсері де кеңінен зерттелді. Rebar A.L. және әріптестері (2015) жүргізген мета-мета-талдау тұрақты түрде физикалық белсенділікпен айналысатын адамдарда

депрессия және мазасыздық деңгейінің статистикалық тұрғыда төмендейтінін көрсетті [22, б. 366-378]. Schuch F.B. (2018) ауқымды мета-талдауда физикалық белсенділіктің жоғары деңгейі депрессия даму қаупінің төмендеуімен байланысты екенін дәлелдеді [23, б. 631-648].

Осылайша, 2010-жылдардың соңына қарай ғылыми кеңістікте екі дербес байланыс эмпирикалық тұрғыда негізделді:

– физикалық белсенділік ↔ психикалық денсаулық;

– эмоциялық интеллект ↔ психологиялық бақуаттылық.

Алайда бұл екі бағыттың біртұтас медиаторлық модельге біріктірілуі кейінірек қалыптаса бастады.

2010-жылдардың соңынан бастап физикалық белсенділік пен эмоциялық реттелу арасындағы байланысқа арналған зерттеулер пайда болды. Wang K. және әріптестері (2020) спорттық іс-әрекетке қатысу эмоциялық реттелудің және әлеуметтік дағдылардың дамуына оң әсер ететінін көрсетеді [280]. Бұл физикалық белсенділіктің эмоциялық құзыреттерді дамытудағы рөлі туралы болжам жасауға мүмкіндік берді.

2020-жылдардың басындағы зерттеулерде (Wang K. және басқ., 2025; Yu C., 2024) құрылымдық модельдеу (SEM) әдістері қолданылып, медиаторлық болжамдар тексерілді. Нәтижесінде физикалық белсенділіктің психикалық денсаулыққа әсері эмоциялық реттелу және өзіндік тиімділік арқылы жанама түрде жүзеге асатыны анықталды [281,282]. Бұл деректер қосымша тексеруді қажет еткенімен, күрделі жүйелік модельдердің қалыптасып келе жатқанын көрсетеді. ТМД елдерінде зерттеулер көбіне адаптациялық тәсіл аясында дамуда. Матренин Д.И. (2019) эмоциялық интеллектіні әлеуметтік-психологиялық бейімделудің ресурсы ретінде теориялық тұрғыда негіздеді [283]. Джакупов М.С. және Джакупова М.А. (2021) еңбектерінде эмоциялық құзыреттіліктің психикалық денсаулық көрсеткіштерімен оң байланысы анықталған [284]. Капленко О.М. (2020) дене шынықтыру мен спорттың өзін-өзі бақылау және эмоциялық құзыреттілікті дамытудағы әлеуетін жалпылап көрсетті [285].

Ефанова М.И., сондай-ақ А.В. Кетованың кейінгі зерттеулерде (2024) эмоциялық интеллектінің студенттердің психологиялық бақуаттылығымен оң байланысы расталған [286-287]. Ал Шералы Б.С., Ким А.М., Рогалева Л.Н. (2025) және Осипенко Е.В. (2025) еңбектерінде физикалық белсенділік деңгейі мен эмоциялық реттелу көрсеткіштері арасындағы оң корреляциялар анықталған [288-289]. Жүргізілген талдау негізінде келесі қисынды құрылымды ұсынуға болады:

1. Физикалық белсенділік эмоциялық реттелудің дамуына ықпал етеді: жүйелі жаттығулар өзін-өзі бақылау, стресске төзімділік және аффектіні басқару дағдыларын қалыптастырады.

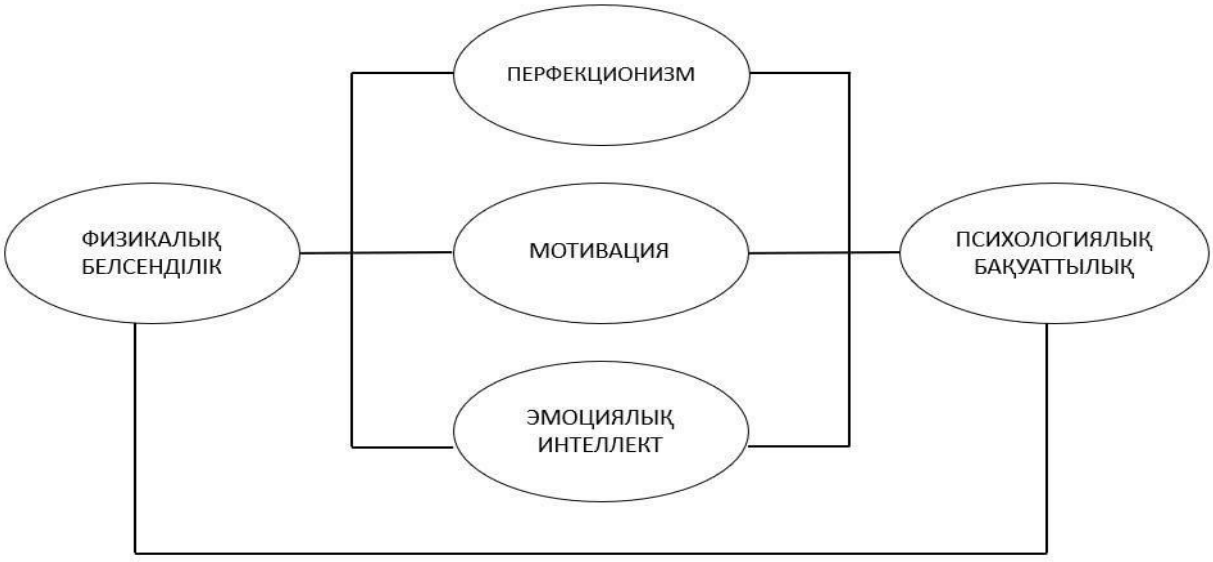
2. Эмоциялық интеллект адаптациялық ресурс ретінде әрекет етеді: жоғары эмоциялық интеллект стресс факторларын тиімді өңдеумен, уайымның төмендеуімен және өмірге қанағаттанудың артуымен байланысты.

3. Психологиялық бақуаттылық ішінара эмоциялық интеллект арқылы жанама түрде қалыптасады: физикалық белсенділіктің оң әсерінің бір бөлігі эмоциялық реттелу мен эмоциялық интеллектінің дамуы арқылы жүзеге асады.

Осылайша, модель келесі түрде ұсынылады:

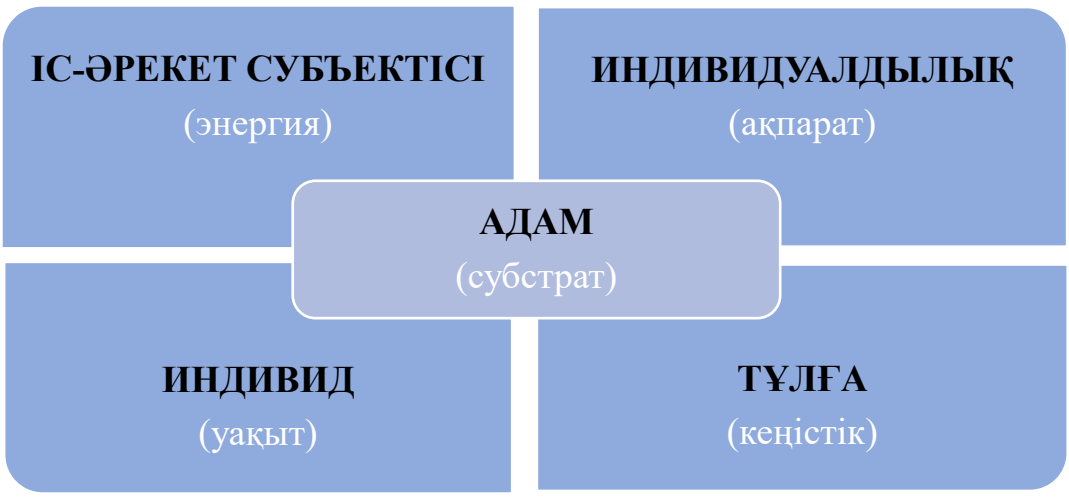
ФА → (эмоциялық реттелу / ЭИ) → ПБ

Бұл ретте шетелдік зерттеулер көбіне құрылымдық модельдеу және жанама әсерлерді тексеру әдістерін қолданса, ТМД ғылыми әдебиетінде негізінен жекелеген корреляциялық байланыстар эмпирикалық түрде дәлелденген. Осылайша, заманауи зерттеулерді талдау физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланысты көпфакторлы және жанама үдеріс ретінде қарастыруға мүмкіндік береді, ол тұлғалық және реттеуші айнымалылардың жиынтығымен детерминацияланады. Халықаралық мета-талдаулардың, лонгитюдтік және популяциялық зерттеулердің эмпирикалық деректері физикалық белсенділік деңгейі мен психикалық денсаулық көрсеткіштері арасындағы тұрақты оң байланысты растайды, оның ішінде депрессиялық және мазасыздық симптомдарының төмендеуі, сондай-ақ субъективті бақуаттылық пен өмір сапасының артуы байқалады. Сонымен қатар, бұл байланыстың сипаты тұлғаның дара-психологиялық ерекшеліктерімен анықталатыны және сызықтық емес екені көрсетілген. Жанама механизмдер құрылымында перфекционизм, эмоциялық интеллект және мотивация ерекше рөл атқарады. Конструктивті перфекционистік ұмтылыстар физикалық белсенділікке тартылуды және өзіндік тиімділікті арттыруы мүмкін, ал перфекционистік алаңдаушылықтар жоғары өзін-өзі сынаумен және психологиялық бақуаттылықтың төмендеуімен байланысты. Эмоциялық интеллект эмоциялық реттелу мен стресске төзімділіктің маңызды ресурсы ретінде көрінеді, ал мотивацияның сипаты, әсіресе автономды ішкі мотивация деңгейі, физикалық белсенділікке тұрақты қатысуды және оның психологиялық әсерін анықтайды (3-суретті қараңыз).



Сурет 3 – Физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыстың теориялық үлгісі

Жалпы алғанда, шетелдік және ТМД елдеріндегі зерттеулердің нәтижелері физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылыққа әсері тікелей де, сондай-ақ тұлғалық және реттеуші механизмдер арқылы жанама түрде де жүзеге асатынын болжауға мүмкіндік береді. Бұл аталған айнымалылар арасындағы өзара байланысты түсіндіретін интегративті модель құруға теориялық негіз қалыптастырады. Анықталған факторларды және олардың өзара байланыстарын жүйелеу үшін В.А. Ганзеннің жүйелік тәсілін қолдану орынды, өйткені ол зерттелетін құбылыстарды өзара байланысқан элементтердің тұтас құрылымы ретінде қарастыруға мүмкіндік береді. Физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланысты талдаудың әдіснамалық негізі ретінде Б.Г. Ананьевтің антропологиялық тәсілі қарастырылады, ол адамды ғылыми танымның тұтас объектісі ретінде сипаттайды. Бұл тұжырымдамада адам бірнеше ұйымдасу деңгейінде – индивид, тұлға және іс-әрекет субъектісі ретінде қарастырылады, бұл оның қызмет етуінің биологиялық, психологиялық және әлеуметтік сипаттамаларын біріктіруге мүмкіндік береді. Аталған тәсіл адамның психикалық үдерістерінің, тұлғалық қасиеттерінің және өмір сүру формаларының бірлігінде зерттелуіне бағытталған. Б.Г. Ананьев психологиялық құбылыстарды зерттеу тұлғаның дамуы мен қызмет етуін айқындайтын факторларды, соның ішінде өмір салтының ерекшеліктерін, мінез-құлық стратегияларын және әлеуметтік ортаның ықпалын кешенді талдауды талап ететінін атап өткен.Адамды тұтас зерттеу идеялары В.А. Ганзен еңбектерінде әрі қарай дамытылып, психологиялық құбылыстарды сипаттаудың жүйелік тәсілі қалыптастырылды [290]. Бұл әдіснамаға сәйкес психологиялық үдерістер мен күйлер өзара байланысты құрылымдық элементтерден тұратын динамикалық жүйелер ретінде қарастырылады. В.А. Ганзен жүйелік талдаудың әмбебап сызбасын ұсынды, ол бес аналитикалық бағытты қамтиды: субстрат, уақыт, кеңістік, энергия және ақпарат (5-суретті қараңыз). Бұл тәсіл зерттелетін феноменнің әртүрлі сипаттамаларын біртұтас модельге біріктіруге мүмкіндік береді.



Сурет 4 – В.А. Ганзен бойынша психиканың құрылымдық үлгісі

Аталған әдіснаманы қолдану физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланысты тұлғалық және мінез-құлықтық предикторларды қамтитын теориялық негізделген модель түрінде сипаттауға мүмкіндік береді.

Жүйелік модельде субстрат ретінде адам қарастырылады, ол тұтас биопсихоәлеуметтік жүйе ретінде түсіндіріледі. Антропологиялық дәстүр аясында адам психикалық үдерістердің, тұлғалық қасиеттердің және мінез-құлық стратегияларының тасымалдаушысы ретінде қарастырылып, оның қоршаған ортамен өзара әрекетін айқындайды. Дәл осы субъект деңгейінде тұлғаның әртүрлі психологиялық ресурстары – мотивациялық механизмдер, эмоциялық реттелу және мақсат қою ерекшеліктері – біріктіріледі.

Іс-әрекет субъектісі ретінде адам белгілі бір өмір салтын қалыптастырады, оның құрамдас бөлігі ретінде физикалық белсенділік деңгейі көрінеді. Сонымен қатар, тұлғалық құрылым ерекшеліктері, соның ішінде перфекционистік ұстанымдар, мотивация және эмоциялық құзыреттілік физикалық белсенділікке тартылу дәрежесін және оның психологиялық күйге ықпал ету сипатын анықтайды. Жүйелік тәсіл тұрғысынан тұлға құрылымында мотивация «энергия» аналитикалық сызығына жатады: ол скалярлық мәні мен бағыты бар вектор ретінде адамның мінез-құлқының қарқындылығы мен бағыттылығын айқындайды. Бастапқы кезеңде физикалық белсенділікке қатысу көбіне сыртқы мотивациямен («қажет») сипатталады (Э. Берн терминологиясында «Ата-ана» позициясы), ал кейінгі кезеңдерде ішкі мотивация («істей аламын», «қалаймын») қалыптасады. Дәл осы ішкі мотивация физикалық белсенділіктің тұрақтылығын қамтамасыз етіп, жағымды эмоциялар мен нәтижелерге әкеледі. Бұл болжам эмпирикалық зерттеу барысында расталуы мүмкін.

«**Уақыт**» аналитикалық сызығы адамның индивид ретіндегі даму динамикасын сипаттап, жас және жыныс сияқты параметрлерді қамтиды. Бұл факторлар мотивацияның, эмоциялық реттелудің және мінез-құлық стратегияларының қалыптасуындағы жас ерекшеліктері мен гендерлік айырмашылықтарды анықтайды.

Өмірдің әртүрлі кезеңдерінде физикалық белсенділік деңгейі, өмірлік мақсаттар құрылымы және психологиялық бақуаттылық факторларының айқындылығы өзгеріп отырады. Сонымен қатар, гендерлік ерекшеліктер физикалық белсенділікке мотивациядағы айырмашылықтарда, эмоциялық интеллект деңгейінде және перфекционистік ұстанымдардың сипатында көрінуі мүмкін.

Осылайша, жүйелік модельде жас пен жыныс тұрақты айнымалылар ретінде қарастырылып, модераторлық функция атқарады, яғни олар физикалық белсенділік, тұлғалық сипаттамалар және психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланыстардың динамикасын анықтайды.

«Кеңістік» аналитикалық сызығы тұлғаның қызмет етуінің әлеуметтік-психологиялық жағдайларын бейнелейді және энергетикалық айнымалылар ретінде перфекционизм мен мотивацияны, ал ақпараттық айнымалы ретінде эмоциялық интеллектіні қамтиды.

Мотивация мінез-құлықты реттеудің екі негізгі формасы аясында қарастырылады:

– ішкі мотивация – іс-әрекетке қызығушылыққа, өзін-өзі дамытуға ұмтылуға және үдерістен қанағат алуға негізделеді;

– сыртқы мотивация – әлеуметтік нормалардың, қоршаған ортаның күтілімдерінің ықпалымен немесе сыртқы нәтижелерге жетуге бағытталумен байланысты.

Эмоциялық интеллект адамның өз және өзгелердің эмоцияларын тану, түсіну және реттеу қабілетін қамтамасыз ететін маңызды психологиялық ресурс ретінде қарастырылады. Эмоциялық интеллектінің жоғары деңгейі тиімді өзін-өзі реттеуге, эмоциялық кернеудің төмендеуіне және стресс жағдайларына төзімділіктің артуына ықпал етеді. Сонымен қатар, эмоциялық интеллект тұлғаның ақпараттық ресурсы ретінде оның сыртқы және ішкі мотивация арасындағы, сондай-ақ конструктивті және деструктивті перфекционизм арасындағы тепе-теңдікті табуына мүмкіндік беретін қабілет ретінде сипатталады.

Жүйелік модель контексінде эмоциялық интеллект пен мотивация адамның физикалық белсенділікке тартылу сипатын және оның психологиялық әсерінің ерекшеліктерін анықтайтын факторлар ретінде көрінеді.

Физикалық белсенділік субъектісі тұрғысынан «энергия» сызығы жүйенің динамикалық және іс-әрекеттік аспектілерін сипаттайды. Бұл модельде ол физикалық белсенділік деңгейінің негізгі айнымалыларымен ұсынылған.

Физикалық белсенділік өмір салтының мінез-құлықтық сипаттамасы ретінде қарастырылып, төмен, орташа және жоғары деңгейлерде көрінуі мүмкін. Тұрақты физикалық белсенділік физикалық денсаулықты сақтауға, эмоциялық жағдайды жақсартуға, стресс деңгейін төмендетуге және субъективті бақуаттылықты арттыруға ықпал етеді.

Перфекционизм бұл модельде іс-әрекетте жоғары стандарттарға ұмтылумен байланысты тұлғалық ұстаным ретінде қарастырылады. Бұл ретте R. Frost бойынша екі түрі ажыратылады:

– конструктивті перфекционизм – өзін-өзі жетілдіруге, дамуға және мақсаттарға жетуге ұмтылумен сипатталады;

– деструктивті перфекционизм – шамадан тыс өзін-өзі сынаумен, қателіктерден қорқумен және сыртқы бағалауға тәуелділікпен байланысты.

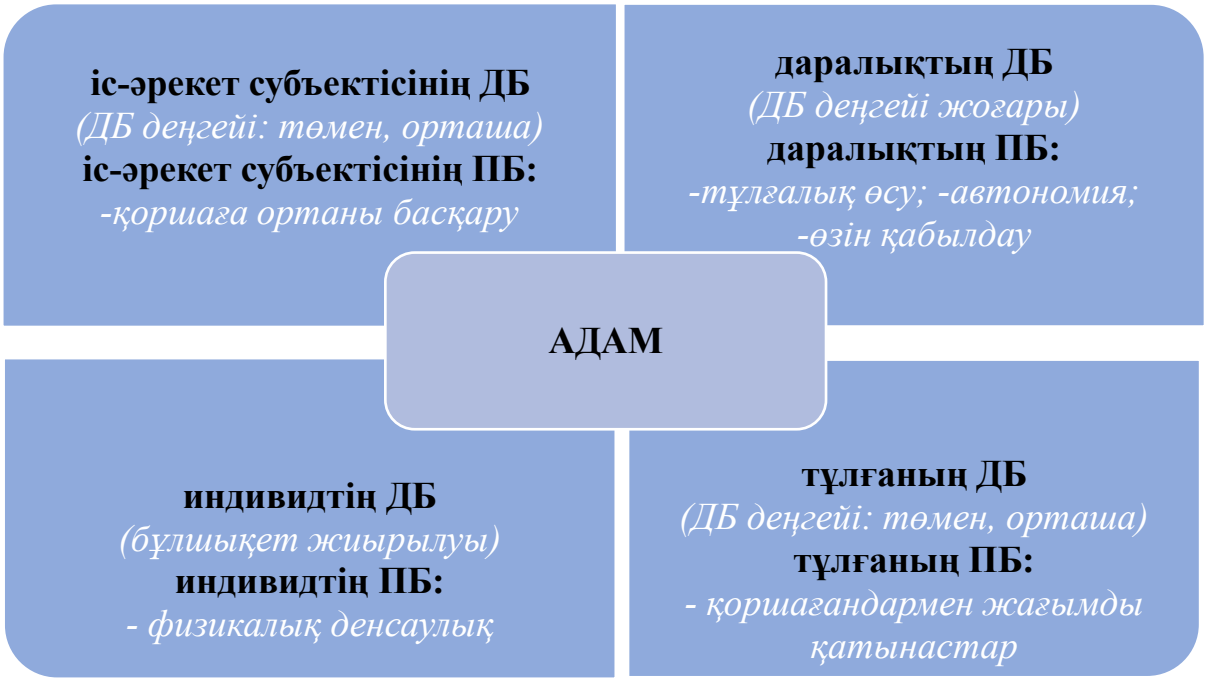
Перфекционизм физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылыққа әсерін күшейтетін де, әлсірететін де фактор бола алады. Конструктивті перфекционизм физикалық белсенділікке тұрақты тартылуға және жоғары деңгейдегі бақуаттылықты сақтауға ықпал етсе, деструктивті перфекционизм эмоциялық кернеумен және өмірге қанағаттанудың төмендеуімен қатар жүруі мүмкін.

«Даралық» кішіқұрылымында «ақпарат» аналитикалық сызығы жүйенің нәтижелік күйін бейнелейді және психологиялық бақуаттылықпен, сондай-ақ оның бірқатар көрсеткіштерімен, ең алдымен жаңалыққа ашықтықпен, даму мен өсуге бағдарланумен сипатталады. Даралықтың жүйелік-психологиялық

талдауы оның «Үлкен бестік» тұлға теориясындағы «жаңалыққа ашықтық» шкаласына жақындығын көрсетеді [291]. Осыған байланысты эмпирикалық зерттеуде физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланысты, әсіресе мазмұны жағынан жақын тұлғалық өсу сезімі көрсеткіші арқылы тікелей немесе жанама түрде растау күтіледі.

Психологиялық бақуаттылық даралықтың субъективті күйінің интегралды сипаттамасы ретінде қарастырылады және ол өмірге қанағаттануды, жағымды эмоциялық тәжірибелерді, тұлғалық дамуды сезінуді, автономияны және қоршаған ортамен үйлесімді қарым-қатынастарды қамтиды.

Жүйелік тәсіл тұрғысынан психологиялық бақуаттылық бүкіл жүйенің қызмет етуінің ақпараттық нәтижесі болып табылады және оның компоненттері арасындағы өзара әрекеттесудің үйлесімділік деңгейін көрсетеді (5-суретті қараңыз).



Сурет 5 – Перфекционизм, мотивация және эмоциялық интеллект айнымалылары арқылы жанама байланысқан дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылықтың жүйелік моделі

Осылайша, Б.Г. Ананьевтің антропологиялық тәсілі мен В.А. Ганзеннің жүйелік тәсілі аясында физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылықтың өзара байланысы өзара әрекеттесетін көпдеңгейлі факторлар жүйесі ретінде қарастырылуы мүмкін.

Берілген модельде:

– жүйенің субстраты ретінде адам тұтас биопсихоәлеуметтік жүйе ретінде қарастырылады;

– индивид құрылымындағы уақыттық сызықты жас, ал ақпараттық сызықты жыныс сипаттайды;

– тұлға құрылымындағы энергетикалық сызықты мотивация құрайды, ал ақпараттық сызықты перфекционизм (оның когнитивтік компоненті – идеал туралы түсінік, мінез-құлықтық компоненті – соған ұмтылыс) және эмоциялық интеллект қалыптастырады, ол конструктивті және деструктивті перфекционизмді ажыратуға мүмкіндік береді;

– адам құрылымындағы ақпараттық сызық даралық арқылы көрінеді (сипаттамасы А.Г. Маклаков бойынша, 1.1-параграфты қараңыз) [292]. Психологиялық бақуаттылық «бақыт» ұғымына жақын түсінік ретінде қарастырылады, оның қоғам тарапынан анықталған нақты объективті критерийлері жоқ, бірақ ол субъективті түрде сезілетін күй ретінде қалыптасады. «Психология счастья» монографиясының авторы Michael Argyle пікірінше, «егер адам өзін бақыттымын деп есептесе, онда ол шынымен де солай». Осы тұрғыдан алғанда, физикалық белсенділікпен айналысу адамның бойында бақыт, жеңілдік, даму сезімдерін тікелей туындатып, күрделі өмір жағдайларында да өзіндік ішкі мотивацияның қуатты көзіне айналуы мүмкін.

Аталған компоненттердің өзара әрекеттесуі тұлғаның психологиялық бақуаттылығының күрделі детерминациялық жүйесін қалыптастырады. Физикалық белсенділік маңызды мінез-құлықтық фактор ретінде көрінгенімен, оның адамның психологиялық жағдайына әсері мотивация, эмоциялық интеллект және перфекционистік ұстанымдар сияқты тұлғалық сипаттамалар мен психологиялық ресурстар арқылы жанама түрде жүзеге асады.

Ұсынылған модель заманауи психологиялық зерттеулердің әртүрлі бағыттарын біріктіруге мүмкіндік береді және қазіргі ірі қала жағдайында физикалық белсенділік пен тұлғаның психологиялық бақуаттылығы арасындағы байланысты эмпирикалық зерттеудің теориялық негізі болып табылады.

1.5 Дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылық байланысына ірі қаланың ықпалы

Ірі қала туралы ғылыми түсініктердің хронологиялық талдауы оны қазіргі әлеуметтік өмірді ұйымдастырудың негізгі формасы ретінде қарастыруға мүмкіндік береді, ол адамның өмір салтына, мінез-құлықтық тәжірибелеріне және психологиялық бақуаттылығына жүйелі ықпал етеді.

XIX ғасырдың соңынан бастап ірі қала жедел модернизация кеңістігі ретінде ұғынила бастады, мұнда қарқынды әлеуметтік және экономикалық өзгерістер орын алады. Ferdinand Tönnies еңбектерінде қала ресми байланыстардың үстемдігімен сипатталатын орта ретінде қарастырылады, бұл дәстүрлі қауымдастық түрлерінің әлсіреуін және даралықтың күшеюін білдіреді. Бұлар өмір салтының өзгеруіне, соның ішінде табиғи қозғалыс белсенділігінің төмендеуіне және оны саналы түрде қолдау қажеттілігін тудырады [293]. Қалалық өмірдің психологиялық өлшемін алғаш жүйелі түрде Georg Simmel сипаттап, ірі қаланы сезімдерге шамадан тыс жүктеме, жоғары өмір қарқыны және созылмалы стресс жағдайымен ерекшеленетін орта ретінде түсіндірді. Осындай жағдайда физикалық белсенділік эмоциялық күйді реттеудің, кернеуді төмендетудің және психологиялық бақуаттылықты сақтаудың тиімді құралы

ретінде бағаланады [294]. Осылайша, урбанистикалық зерттеулердің бастапқы кезеңінде-ақ ірі қаланың екіжақты ықпалы туралы түсінік қалыптасады: ол бір жағынан дамуды ынталандырса, екінші жағынан психикалық жүктемені арттырады.

1920–1960 жылдары Robert E. Park, Ernest W. Burgess, Louis Wirth, Jean Gottmann ірі қала құрылымды әлеуметтік-кеңістіктік жүйе ретінде қарастырыла бастады. Зерттеулер халық тығыздығы, әлеуметтік әртектілік және қалалық кеңістіктің ұйымдасуы мінез-құлықтың ерекше модельдерін қалыптастыратынын көрсетті [295-296]. Kevin Lynch бойынша қаланы когнитивті қабылдау және қалалық инфрақұрылымның қолжетімділігі халықтың физикалық белсенділік деңгейіне – жаяу қозғалысқа, қоғамдық кеңістіктерді пайдалануға, бос уақыт формаларына – тікелей әсер етеді [297]. Психологиялық тұрғыдан бұл қоршаған ортаны бақылау сезімінің, автономияның және әлеуметтік қатыстылықтың қалыптасуымен байланысты, ал бұл факторлар психологиялық бақуаттылықтың маңызды компоненттері болып табылады.

Saskia Sassen, Manuel Castells зерттеулерінде жаһандану кезеңінде (1970–1990 жж.) ірі қала әлемдік экономикалық жүйенің негізгі торабына айналатындығы көрсетіледі. Ақпараттық ағындардың, бәсекелестіктің және өмір қарқынының артуы тұлғаға қойылатын талаптарды күшейтіп, психоэмоциялық жүктеменің өсуіне әкеледі. Осындай жағдайда физикалық белсенділік еңбекке қабілеттілікті, стрессқа төзімділікті және психикалық денсаулықты сақтаудың маңызды ресурсы ретінде қарастырыла бастайды [298-299]. Сонымен қатар, қарама-қайшылық күшейеді: бір жағынан, қалалық орта физикалық белсенділікке кең мүмкіндіктер береді (инфрақұрылым, бос уақыттың алуан түрлілігі), екінші жағынан, технологияландыру, көлік және отырықшы өмір салты салдарынан гиподинамияны күшейтіп, бұл психологиялық бақуаттылыққа теріс әсер етеді.

Қазіргі кезең (2000–2020 жж.) Neil Brenner, Michael Batty, Edward Glaeser зерттеулері ірі қаланы жүйелік және пәнаралық тұрғыдан түсіндіруге көшуімен сипатталады. Қала күрделі өзін-өзі ұйымдастыратын жүйе ретінде қарастырылады, онда жеке мінез-құлықтық тәжірибелер, соның ішінде физикалық белсенділік, макродеңгейдегі әсерлерді қалыптастырады [300-302]. Цифрлық технологиялардың дамуы және «ақылды қала» тұжырымдамасы қалалық ортаны басқарудың және физикалық белсенділікті ынталандырудың жаңа мүмкіндіктерін ашады (жаяу және велосипед инфрақұрылымын дамыту, денсаулыққа арналған цифрлық сервистер), алайда сонымен қатар қозғалыс белсенділігінің төмендеуі мен әлеуметтік оқшаулану тәуекелдерін күшейтеді [303].

Психологиялық тұрғыдан алғанда, ірі қала жағдайындағы физикалық белсенділік бірқатар маңызды функцияларды атқарады: стресс пен мазасыздық деңгейін төмендетеді, эмоциялық реттелуді қамтамасыз етеді, тұлғалық өсу мен өзіндік тиімділік сезімін қолдайды, сондай-ақ әлеуметтік қатыстылықты арттырады. Оның оң әсерлері өмір сапасының жақсаруымен, қоршаған ортаны бақылау сезімінің қалыптасуымен және стрессорлық ықпалдарға төзімділіктің

артуымен байланысты. Сонымен қатар, ірі қала жағдайында физикалық белсенділіктің жеткіліксіздігі мазасыздықтың өсуімен, эмоциялық қажумен, субъективті бақуаттылықтың төмендеуімен және психикалық денсаулықтың нашарлауымен қатар жүреді.

Осылайша, қазіргі ғылыми парадигмада ірі қала күрделі әрі екіжақты орта ретінде қарастырылады, ол бір мезгілде психологиялық бақуаттылыққа қажетті ресурстарды да, тәуекелдерді де қалыптастырады. Бұл жүйеде физикалық белсенділік тұлғаның бейімделуін қамтамасыз ететін, эмоциялық тұрақтылықты қолдайтын және қарқынды қалалық орта жағдайында психикалық денсаулықты сақтауға мүмкіндік беретін негізгі психологиялық және мінез-құлықтық механизм мәртебесіне көтеріледі.

Ірі қаланың өмір сүру ортасы ретіндегі рөлін талдауды жалғастыра отырып, қазіргі жағдайда халықтың басым бөлігі дәл қалаларда өмір сүретінін атап өткен жөн, бұл қалаға қатысты зерттеулердің өзектілігін айқындайды. Атап айтқанда, Қазақстанның қалалану деңгейі тұрақты түрде жоғары: ресми статистика деректеріне сәйкес, 2026 жылғы 1 ақпанда қалалық халықтың үлесі 63,8%-ды құрайды [304]. Бұл қала халықтың өмір салты, мінез-құлықтық стратегиялары және психологиялық бақуаттылығы қалыптасатын негізгі ортаға айналғанын көрсетеді.

Ірі қала туралы қазіргі ғылыми түсінік халық саны мен тығыздығы, жұмыспен қамту құрылымы, экономикалық және әлеуметтік өзара әрекеттесу сипаты, сондай-ақ қалалық ортаның ерекшеліктері сияқты кешенді өлшемдерге негізделеді [305]. Әлемде ірі қалалар санының өсуі және қалалану үдерісінің күшеюі ірі қалалардың адам капиталының, инновациялар мен әлеуметтік үдерістердің шоғырлану кеңістігі ретіндегі маңызын арттырады. Психологиялық тұрғыдан бұл тұлғаның даму ресурстарының (мүмкіндіктерге қолжетімділік, іс-әрекет түрлерінің әртүрлілігі) да, тәуекел факторларының (стресс, шамадан тыс жүктеме, гиподинамия) да қатар күшеюін білдіреді.

Әдіснамалық тұрғыдан «megalopolis» және «megacity» ұғымдарының айырмашылығы урбандалған жүйелердің көпдеңгейлі сипатын көрсетеді. Jean Gottmann ұсынған тұжырымдама қалалардың кеңістіктік-желілік интеграциясын айқындаса, БҰҰ тәсілі мегақаланың демографиялық критерийін (10 миллионнан астам халық) негізге алады [306-307]. Бұл айырмашылықтар тек географиялық емес, сонымен қатар психологиялық мәні бар, себебі қаланың ауқымы мен тығыздығы әлеуметтік жасырындылық деңгейіне, өзара әрекеттесу қарқындылығына және күнделікті іс-әрекет сипатына, соның ішінде физикалық белсенділікке тікелей әсер етеді.

Посткеңестік мемлекеттер, соның ішінде Қазақстанда, ірі қала критерийлері ұлттық ерекшеліктерге бейімделіп, әдетте 1 миллионнан астам халқы бар қалалармен байланыстырылады. Қазақстанда мұндай қалаларға Астана, Алматы және Шымкент жатады, олар республикалық маңызы бар қалалар мәртебесінде және негізгі әкімшілік, экономикалық әрі мәдени функцияларды атқарады (5-кесте) [208-309]. Әрине бұлардың ішінде ең ірісі – Алматы қаласы болып табылады.

Кесте 5 – Қазақстандағы республикалық деңгейдегі маңызды қалалар

№	Қала	Тұрғындары
1	Алматы	2 351 424
2	Астана	1 649 242
3	Шымкент	1 298 279

Аталған ірі қалаларда халық пен инфрақұрылымның жоғары шоғырлануы ерекше ортаны қалыптастырады, онда физикалық белсенділікке мүмкіндік беретін жағдайлар (дамыған инфрақұрылым, қоғамдық кеңістіктер) да, оның төмендеуіне ықпал ететін тәуекелдер (көлікке тәуелділік, аз қозғалысты өмір салты, цифрландыру) да қатар күшейеді [310].

Психологиялық тұрғыдан Қазақстанның қалалалық ортасы қарама-қарсы бағыттағы үрдістердің үйлесуімен сипатталады. Бір жағынан, ірі қалалар спорттық инфрақұрылымға, саябақтарға, жаяу жүргіншілер аймақтарына және бос уақытты өткізудің алуан түрлеріне қолжетімділік арқылы физикалық белсенділікті арттыруға жағдай жасайды. Бұл эмоциялық жағдайдың жақсаруына, стресс деңгейінің төмендеуіне, өмірлік ортаны бақылау сезімінің қалыптасуына және психологиялық бақуаттылықтың сақталуына ықпал етеді. Екінші жағынан, халық тығыздығының жоғары болуы, өмір қарқынының үдеуі, көлік жүктемесі және отырықшы еңбек түрлерінің кең таралуы қозғалыс белсенділігінің төмендеуіне әкеледі, бұл өз кезегінде мазасыздықтың, шаршаудың артуымен және субъективті бақуаттылықтың төмендеуімен байланысты.

Осылайша, қазіргі Қазақстан жағдайында ірі қала халықтың өмір салтының негізгі параметрлері қалыптасатын күрделі әлеуметтік-кеңістіктік жүйе ретінде көрінеді. Бұл жүйеде физикалық белсенділік екіжақты рөл атқарады: бір жағынан, ол психологиялық бақуаттылықты, бейімделуді және стресс-төзімділікті қолдайтын маңызды ресурс болып табылады, екінші жағынан, оның жеткіліксіздігі психикалық жағдайдың нашарлауына алып келетін тәуекел факторы ретінде көрінеді. Бұл физикалық белсенділікті тек мінез-құлықтық сипаттама ретінде ғана емес, сонымен қатар қарқынды қалалық орта жағдайында тұлғаның үйлесімді дамуын қамтамасыз ететін маңызды психологиялық механизм ретінде қарастыру қажеттігін айқындайды.

Қазіргі психологиялық және психиатриялық зерттеулерде қалалылық психикалық күйлердің таралуы мен құрылымына әсер ететін фактор ретінде қарастырылады. Мысалы, J. Peen және әріптестерінің (2010) жүйелі шолуында қалалық ортада мазасыздық пен депрессиялық бұзылыстар деңгейі ауылдық жерлерге қарағанда статистикалық тұрғыдан жоғары екені көрсетілген, әрі урбандалу дәрежесі мен психикалық бұзылыстар қаупі арасында тұрақты байланыс анықталған [311]. Сол сияқты, E. Vassos және әріптестерінің (2012) мета-талдауы жоғары қалаланған орта жағдайында психоздық бұзылыстардың

даму ықтималдығы артатынын көрсетті, бұл қалалық ортаның жүйелі түрде осалдық факторы ретінде әсер ететінін дәлелдейді [312].

Қалалық ортаның ықпал ету механизмдерін түсіндіруде нейробиологиялық деректер ерекше маңызды. A. Lederbogen және әріптестері (2011) жүргізген зерттеуде ірі қалада өмір сүру әлеуметтік стресс жағдайында миндалинаның жоғары белсенділігімен, ал қалалық ортада қалыптасу алдыңғы белдеулік қыртыстың (anterior cingulate cortex) қызметіндегі өзгерістермен байланысты екені анықталған [313]. Бұл құрылымдар эмоциялық реттелу мен стресс-реактивтілікке қатысады, сондықтан қала стрессорлық ықпалдарға сезімталдықты арттыратын фактор ретінде түсіндіруге болады. Осы тұрғыдан алғанда, физикалық белсенділік эмоциялық күйді реттеудің табиғи механизмі ретінде ерекше маңызды болып, стресс жүйелерінің гиперактивациясын төмендетуге және психикалық тепе-теңдікті қалпына келтіруге ықпал етеді.

ТМД елдеріндегі эмпирикалық зерттеулер бұл үрдістерді растайды. V.A. Rozanov және әріптестерінің (2023) жұмысында ірі қала студенттерінде аз урбандалған аймақ тұрғындарымен салыстырғанда мазасыздық, стресс және ұйқы бұзылыстары деңгейінің жоғары екені көрсетілген [314]. Қазақстандық іріктемеде A.A. Adayeva және әріптестері (2023) қалалық орта, цифрлық технологияларды қарқынды пайдалану және жасөспірімдердегі мазасыздық пен депрессиялық симптомдардың жоғарылауы арасындағы байланысты анықтаған [315]. Бұл деректер ірі қалаларға тән жаңа тәуекел факторларының қалыптасуын көрсетеді, олардың қатарына цифрлық жүктеменің артуы және физикалық белсенділікке бөлінетін уақыттың қысқаруы жатады.

Сонымен қатар, С.К. Нартова-Бочавер және әріптестерінің (2023) зерттеулері ортаның әлеуметтік сипаттамалары – сенім деңгейі, қауіпсіздік сезімі, әлеуметтік қолдаудың болуы – урбандалудың жағымсыз әсерін әлсіретететін буферлік функция атқара алатынын көрсетеді [316]. Бұл физикалық белсенділікті оқшау қарастырмай, оны қалалық ортаның әлеуметтік интеграция, инфрақұрылым және мәдени тәжірибелер сияқты факторларымен өзара байланыста талдауға мүмкіндік береді.

Жүйелік талдау ірі қаланың физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланысты қалыптастырудағы екіжақты рөлін айқындауға мүмкіндік береді. Бір жағынан, қала қозғалыс белсенділігі үшін кең мүмкіндіктер ұсынады: дамыған инфрақұрылым, спорт нысандарына, саябақтарға және қоғамдық кеңістіктерге қолжетімділік физикалық белсенділікті күнделікті өмірге енгізуге ықпал етеді. Бұл эмоциялық жағдайдың жақсаруымен, мазасыздықтың төмендеуімен, ұйқы сапасының артуымен және өмірлік ортаны бақылау сезімінің қалыптасуымен байланысты. Екінші жағынан, халық тығыздығының жоғары болуы, көлік жүктемесі, уақыт тапшылығы, цифрландыру және экологиялық факторлар (шу, ауа ластануы) физикалық белсенділік деңгейінің төмендеуіне ықпал етіп, психоэмоциялық кернеуді күшейтеді.

Экологиялық және мінез-құлықтық аспектілерге ерекше назар аудару қажет. Жасыл аймақтардың жетіспеушілігі, көлік қозғалысының жоғары

қарқындылығы және қатты шу спонтанды физикалық белсенділік пен психоэмоциялық қалпына келу мүмкіндіктерін шектейді [317]. Сонымен қатар, дәл физикалық белсенділік негізгі компенсаторлық механизм ретінде әрекет етіп, стресс деңгейін төмендетуге, когнитивтік қызметті жақсартуға және қалалық ортаның қолайсыз жағдайларына төзімділікті арттыруға ықпал етеді.

Осылайша, ірі қаланың физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланысқа ықпалы жүйелі әрі көпмәнді сипатта. Урбандалған орта бір мезгілде тәуекел факторларын (стресс, гиподинамия, шамадан тыс жүктеме) күшейтіп, сонымен қатар ресурстарды (инфрақұрылым, әлеуметтік мүмкіндіктер) ұсынады, олар физикалық белсенділік арқылы жүзеге асырылуы мүмкін. Бұл жағдайда физикалық белсенділік қалалық орта жағдайлары мен тұлғаның психологиялық бақуаттылығы арасын байланыстыратын негізгі буын ретінде көрініп, бейімделу, өзін-өзі реттеу және психикалық денсаулықты қолдау функцияларын атқарады.

1-бөлім бойынша қорытынды

Жүргізілген отандық және шетелдік ғылыми зерттеулерге теориялық талдау тұлғаның психологиялық бақуаттылығы, физикалық белсенділік және олардың өзара байланысы туралы заманауи түсініктерді жүйелеуге, сондай-ақ осы байланысты жанама түрде анықтайтын негізгі тұлғалық және мотивациялық механизмдерді айқындауға мүмкіндік берді.

Біріншіден, ғылыми әдебиеттерді талдау психологиялық бақуаттылық ұғымының қазіргі психология ғылымында маңызды орын алатынын және тұлғаның қызмет етуінің интегралды сипаттамасы ретінде қарастырылатынын көрсетті. Ол тұлғаның психологиялық бейімделу деңгейін, өмірге қанағаттануын және даму мен өзін-өзі жүзеге асыру қабілетін бейнелейді. Қазіргі зерттеулерде бақуаттылықты түсіндірудің әртүрлі тәсілдері бөлінеді, олардың ішінде гедонистік және эвдемониялық бағыттар кең таралған. Гедонистік дәстүр бақуаттылықты өмірге қанағаттану мен жағымды және жағымсыз эмоциялар теңгерімі арқылы сипатталатын субъективті бақуаттылық тұрғысынан қарастырады. Ал Carol D. Ryff және басқа зерттеушілер еңбектерінде ұсынылған эвдемониялық тәсіл тұлғалық даму, автономия, өмірлік мақсаттар және қоршаған ортамен жағымды қатынастарға басымдық береді. Осылайша, психологиялық бақуаттылық когнитивтік, эмоциялық және тұлғалық-функционалдық құрамдастарды қамтитын көпқырлы құрылым ретінде қарастырылады.

Екіншіден, зерттеулерге жасалған шолу физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылықты қолдауға ықпал ететін маңызды мінез-құлықтық факторлардың бірі екенін көрсетті. Көптеген эмпирикалық зерттеулер, соның ішінде мета-талдаулар мен перспективалық жұмыстар, тұрақты физикалық белсенділіктің депрессиялық және мазасыздық симптоматикасының төмендеуімен, эмоциялық тұрақтылықтың артуымен, жалпы өзін-өзі сезінудің жақсаруымен және өмірге қанағаттанудың жоғарылауымен байланысты екенін дәлелдейді. Бұл әсердің кешенді сипаты

физиологиялық механизмдермен (нейрохимиялық өзгерістер, нейропластиканың жақсаруы, стресс реакциясының реттелуі) қатар, өзіндік тиімділік, өзін-өзі реттеу және әлеуметтік қатыстылық сияқты психологиялық факторлармен де түсіндіріледі.

Үшіншіден, урбанистикалық зерттеулерді талдау ірі қала жағдайлары адамның өмір сүруінің ерекше әлеуметтік-психологиялық контекстін қалыптастыратынын көрсетті. Халық тығыздығының жоғары болуы, өмір қарқынының үдеуі, ақпараттық қанықтық және әлеуметтік жіктелу тұлғаның психикалық жағдайына айтарлықтай әсер етеді. Бір жағынан, ірі қалалар білім алу, кәсіби даму және әлеуметтік мобильділік үшін кең мүмкіндіктер ұсынады, бұл өмір сапасының артуына ықпал етуі мүмкін. Екінші жағынан, қалалық орта көбіне жоғары стресс жүктемесімен, экологиялық және әлеуметтік тәуекелдермен қатар жүреді, бұл психологиялық бақуаттылыққа теріс әсер етуі ықтимал. Осы жағдайда физикалық белсенділік қалалық стрессорларға бейімделудің маңызды ресурсы ретінде қарастырылады.

Төртіншіден, қазіргі психология ғылымында физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыс тікелей сызықтық тәуелділік ретінде емес, күрделі жанама байланыстар жүйесі ретінде қарастырылады. Бұл жүйеде субъектінің тұлғалық сипаттамалары мен психологиялық ресурстары маңызды рөл атқарады. Мұндай айнымалылардың қатарында перфекционизм, эмоциялық интеллект және мотивация ерекше мәнге ие.

Перфекционизмді зерттеу оның көпөлшемді құрылымға ие екенін және тұлғаның психологиялық қызметіне әрі бейімдеуші, әрі дезадаптивті әсер етуі мүмкін екенін көрсетеді. Перфекционистік ұмтылыстар тұлғалық дамудың факторы ретінде көрініп, мақсаттарға жетуге және өзіндік тиімділікті арттыруға ықпал етеді. Ал перфекционистік алаңдаушылықтар, әсіресе әлеуметтік тұрғыдан жүктелген перфекционизм, жоғары самокритикамен, мазасыздықпен және эмоциялық дистресспен байланысты болып, физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылыққа оң әсерін әлсіретуі мүмкін.

Бесіншіден, физикалық белсенділік пен бақуаттылық арасындағы байланысқа әсер ететін маңызды психологиялық ресурс – эмоциялық интеллект болып табылады. Эмоциялық интеллект тұлғаның өз эмоцияларын және басқалардың эмоцияларын тану, түсіну және реттеу қабілеті ретінде қарастырылады. Эмоциялық құзыреттіліктің жоғары деңгейі стресс жағдайларын тиімді еңсеруге, жағымсыз эмоциялық күйзелістерді азайтуға және тұрақты психологиялық бақуаттылықты қалыптастыруға ықпал етеді. Сонымен қатар, жүйелі физикалық белсенділік эмоциялық реттелу мен стресс-төзімділікті дамытуға ықпал етуі мүмкін, бұл эмоциялық интеллектіні аталған өзара байланыстың әлеуетті медиаторы ретінде қарастыруға мүмкіндік береді.

Алтыншыдан, қарастырылып отырған өзара байланыстар құрылымында мотивацияның маңызы зор. Өзін-өзі детерминациялау теориясы (Self-Determination Theory) шеңберінде физикалық белсенділікке деген мотивацияның сипаты оның психологиялық салдарына елеулі әсер ететіні анықталған. Жеке қызығушылыққа және іс-әрекетті ерікті түрде таңдауға негізделген автономды

(ішкі) мотивация физикалық белсенділікке тұрақты қатысуды қамтамасыз етіп, психологиялық бақуаттылықтың жоғары деңгейімен қатар жүреді. Ал сыртқы талаптар мен әлеуметтік қысымға негізделген бақыланатын (сыртқы) мотивация мұндай оң психологиялық әсерді қамтамасыз етпейді.

Жетіншіден, қарастырылған теориялық қағидаларды біріктіру физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылықтың перфекционизм, эмоциялық интеллект және мотивация айнымалылары арқылы жанама байланысатын кешенді моделін тұжырымдауға мүмкіндік берді. Жүйелік тәсіл аясында физикалық белсенділік психологиялық бақуаттылыққа тікелей де, сондай-ақ психологиялық медиаторлар мен модераторлар жүйесі арқылы да әсер ететін мінез-құлықтық фактор ретінде қарастырылады.

Сегізіншіден, жүйелік тәсілді қолдану психологиялық бақуаттылықты тұлғаның психологиялық жүйесінің түрлі компоненттерінің – мінез-құлықтық, мотивациялық, эмоциялық-реттеушілік және тұлғалық сипаттамалардың – өзара әрекеттесуінің интегративті нәтижесі ретінде қарастыруға мүмкіндік береді. Бұл тәсіл бақуаттылықтың қалыптасу механизмдерін неғұрлым тұтас түсіндіруге және оны қолдаудың кешенді бағдарламаларын әзірлеуге жағдай жасайды. Сонымен қатар, жүйелік тәсіл физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылықтың өзара байланысын іс-әрекет субъектісі ретіндегі адам мен индивидуалдылықтың өзара байланысы контексінде, «уақыт – кеңістік – энергия – ақпарат» жүйелік категориялары арқылы талдауға мүмкіндік береді. Бұл байланыс тікелей де, сондай-ақ тұлғалық айнымалылар арқылы жанама түрде де жүзеге асуы мүмкін: мұнда мотивация «энергия» компонентін, ал эмоциялық интеллект «ақпараттық» компонентті білдіреді. Перфекционизм өз кезегінде тұлғаның қатынасы ретінде қарастырылып, физикалық белсенділік саласындағы идеал туралы когнитивтік бейнені және сол идеалға ұмтылуды біріктіреді, яғни мотивациялық мәнге ие. Перфекционизмнің эмоциялық компоненті оның конструктивті және деструктивті түрлерін ажыратуға мүмкіндік береді.

Осылайша, жүргізілген теориялық талдау қазіргі ірі қала жағдайында адамның психологиялық бақуаттылығы мінез-құлықтық және тұлғалық факторлардың күрделі өзара әрекеттесуі нәтижесінде қалыптасатынын көрсетті, олардың ішінде физикалық белсенділік деңгейі маңызды орын алады. Сонымен қатар, физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылыққа әсерінің сипаты перфекционизм құрылымы, эмоциялық интеллект деңгейі және физикалық белсенділікке қатысты мотивация түрі сияқты бірқатар психологиялық айнымалылармен анықталады. Алынған теориялық тұжырымдар ірі қала жағдайында (Алматы қаласы мысалында) психологиялық бақуаттылық пен физикалық белсенділіктің өзара байланысын эмпирикалық зерттеудің ғылыми-әдіснамалық негізін құрайды.

2 ІРІ ҚАЛАДАҒЫ АДАМНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ БАҚУАТТЫЛЫҒЫ МЕН ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІ АРАСЫНДАҒЫ БАЙЛАНЫСЫ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН ДИССЕРТАЦИЯЛЫҚ ЗЕРТТЕУДІ ҰЙЫМДАСТЫРУ

2.1 Психологиялық бақуаттылық пен дене белсенділігі арасындағы байланысты зерттеудің дизайны

Ғылыми әдебиеттерді талдау физикалық белсенділіктің тек дене саулығын қолдау құралы ғана емес, сонымен қатар тұлғаның психологиялық ресурстарын қалыптастыру мен сақтаудың маңызды факторы ретінде қарастырылатынын көрсетеді.

Сонымен қатар әртүрлі зерттеу бағыттарының деректері физикалық белсенділіктің адамның субъективті бақуаттылығына қалай әсер ететінін түсіндіруде бірізді емес, өйткені оның әсер ету механизмдері әртүрлі түрде түсіндіріледі. Бірқатар авторлар эмоциялық күйдің оң динамикасын денелік қатысу мен физикалық жүктеме барысында туындайтын биохимиялық өзгерістермен байланыстырады: жүйелі белсенділік эндорфиндердің бөлінуін ынталандырады, стрессқа физиологиялық реакцияларды төмендетеді және көңіл күйді тұрақтандырады. Басқа зерттеушілер әлеуметтік құрамдас бөліктің рөлін ерекше атап өтеді: тренингтерге, секцияларға немесе топтық белсенділік түрлеріне қатысу тиесілік сезімін қалыптастырып, тұлғааралық байланыстарды нығайтады және қолдау кеңістігін қалыптастырады. Сондай-ақ психологиялық бақуаттылықтағы өзгерістерді физикалық белсенділік арқылы тұлғалық өсуімен байланыстыратын бағыт бар: өзін-өзі реттеудің дамуы, сенімділіктің артуы, мақсаттардың қалыптасуы, өзін-өзі бағалаудың нығаюы және мазасыздықтың төмендеуі тұрақты жаттығулардың негізгі нәтижелері ретінде қарастырылады [318].

Сонымен бірге қозғалыс белсенділігінің төмен деңгейі эмоциялық тұрақсыздықты күшейтіп, стресске төзімділікті төмендетіп, тұлғааралық қатынастарда қиындықтарға әкелуі мүмкін екені атап өтіледі. Ал орташа деңгейдегі физикалық жүктеме эмоциялық жағдайдың үйлесімденуіне, когнитивтік жұмыс қабілетінің жақсаруына және ішкі тепе-теңдіктің қалыптасуына ықпал етеді. Физикалық жаттығулар психоэмоциялық кернеуді түзетудің ең қауіпсіз әрі тиімді тәсілдерінің бірі ретінде қарастырылады: олар стресс деңгейін төмендетуге, субъективті бақуаттылық сезімін қолдауға және эмоциялық күйзелудің алдын алуға көмектеседі [319].

Зерттеу аясында физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланысты ірі қала жағдайында тұжырымдамалық тұрғыдан нақтылау және эмпирикалық тұрғыдан тексеру міндеті қойылады. Бұл байланыс жанамаланған үдеріс ретінде қарастырылады, мұнда қалалық орта белсенді контекстуалдық фактор ретінде көрінеді, ал тұлғалық және мотивациялық айнымалылар физикалық белсенділіктің адамның ішкі психологиялық күйіне ықпалын түрлендіретін механизмдер ретінде қызмет атқарады.

Спорт физикалық белсенділіктің неғұрлым құрылымданған формаларының бірі болып табылады. Ол жүктеме сипаты, қозғалыс құрылымы және жаттығу үдерісінің мазмұны бойынша ерекшеленетін әртүрлі бағыттарды біріктіреді, бұл спортты адамның бетпе-бет келетін физикалық талаптарын сипаттаудың үлгісі ретінде қарастыруға мүмкіндік береді. Қозғалыс белсенділігінің сипатына қарай бірнеше негізгі топ бөлінеді. Циклдік спорт түрлері біртекті қозғалыстарды бірнеше рет қайталауға негізделіп, төзімділікті дамытады: жүгіру, жүзу, велоспорт, шаңғы жарыстары және есу. Жылдамдық-күштік спорт түрлері қысқа уақыт ішінде максималды қуатты талап етеді: спринттік жүгіру, секіру, лақтыру, ауыр атлетика. Күрделі үйлесімділік спорт түрлері қозғалыс дәлдігін, тепе-теңдік сезімін және денені басқаруды дамытады: гимнастика, мәнерлеп сырғанау, суға секіру, акробатика. Спорттық ойындар қозғалыс жүктемесін командалық өзара әрекет және тактикалық шешімдермен ұштастырады: футбол, баскетбол, волейбол, хоккей. Жекпе-жек түрлері қарсыласу жағдайында денелік байланыс пен жылдам реакция қабілетін дамытады: бокс, күрес, дзюдо, семсерлесу. Көпсайыс түрлері қозғалыс даярлығының бірнеше компонентін біріктіріп, күш-жігерді әртүрлі тапсырмалар арасында бөлуді талап етеді: биатлон, қазіргі бессайыс, онсайыс. Сонымен қатар қозғалыс белсенділігі салыстырмалы түрде төмен болғанымен, дәлдік, зейін және ақпаратты жылдам өңдеу маңызды рөл атқаратын техникалық және интеллектуалдық спорт түрлері де бар.

Психологиялық бақуаттылық феноменін талдауға көшсек, оның ғылыми түсіндірілуі кезең-кезеңімен қалыптасқанын және бүгінгі күнге дейін бірізді анықтамалардың жоқ екенін атап өткен жөн. Бұл мәселеге қызығушылық шетелдік психологияда XX ғасырдың екінші жартысында пайда болып, адамның өз өмір сапасын, эмоциялық жағдайын және күнделікті қызметіне қанағаттану деңгейін субъективті тұрғыдан сипаттауға ұмтылыспен байланысты болды. Кейінірек бақуаттылық туралы түсініктер кеңейіп, тек эмоциялық қана емес, сонымен қатар тұлғалық, мотивациялық және мағыналық қырларды да қамти бастады (6-кестені қараңыз).

Кесте 6 – Психологиялық бақуаттылықты түсінудің негізгі кезеңдері мен тәсілдері

Автор	Негізгі ой	Бақуаттылықты түсінудің мазмұны
1	2	3
П. Брэдберн, П. Уорр, А. Кэмпбелл	Эмоциялық бағалау тәсілі	Бақуаттылық басым эмоциялық фон, жағымды және жағымсыз уайымдардың тепе-теңдігі, өмірдің маңызды салаларына қатысты мазасыздық деңгейі және өзінің өмірлік жағдайын жалпы субъективті бағалау арқылы қарастырылады.

6-кестенің жалғасы

1	2	3
М. Яхода, Ф. Герцберг	Оң психикалық денсаулық тұжырымдамасы	Бақуаттылық тұлғаның психологиялық кемелділігінің, оның тұтастығының, ішкі үйлесімділігінің және әлеуметтік ортада тиімді қызмет атқару қабілетінің көрсеткіші ретінде түсіндіріледі.
Аристипп, Э. Динера, Д. Канеман	Гедонистік ұстаным	Негізгі назар өмірге тұрақты қанағаттану мен психологиялық жайлылықтың субъективті сезіміне аударылады.
C. Ryff, M. Селигмана, Р. Райана и Э. Деси, А. Уотермана және К. Киза, А.Е. Созонтов	Эвдемониктік ұстаным	Бақуаттылық ләззат деңгейімен емес, өмірлік мақсаттарды жүзеге асырумен, тіршіліктің мағыналылығымен, тұлғалық өсумен және өзін-өзі ашумен байланыстырылады.

Отандық психологиялық дәстүр аясында тұлғаның бақуаттылығын сипаттайтын ұғымдар өзара тығыз байланыста қолданылады, алайда мазмұны жағынан әртүрлі қырлармен толықтырылады. Зерттеушілер субъективті бақуаттылықты когнитивтік тұрғыдан өмірлік жағдайларды бағалауды, болып жатқан үдерістерге эмоциялық қатынасты және мінез-құлық белсенділігінің ерекшеліктерін қамтитын көпқұрамды ішкі феномен ретінде қарастырады. Бұл ретте өмірге жалпы қанағаттану, жеке жетістіктерге қанағаттану, тұлғааралық қатынастар сапасы және өмірлік оқиғаларды бақылау сезімінің субъективті деңгейі ерекше мәнді.

Диссертациялық зерттеуде тұжырымдамалық негіз ретінде кеңінен эмпирикалық психологиялық зерттеулерде қолданылатын Carol Ryff ұсынған психологиялық бақуаттылық моделі пайдаланылады. Аталған модель құрылымында өзара байланысты алты компонент бөлінеді: басқалармен жағымды қатынастар, өзін-өзі қабылдау, автономия, ортаны басқару құзыреттілігі, өмірлік мақсаттардың болуы және тұлғалық өсуге бағдарлану [320].

Бұл жұмыста физикалық белсенділік тұлғаның психологиялық реттелу жүйесіне енгізілген және оның субъективті бақуаттылығымен байланысты көпөлшемді үдеріс ретінде қарастырылады. Қозғалыс іс-әрекеті тек жүктеменің сандық көрсеткіштерімен, жаттығу жиілігімен немесе ұзақтығымен шектелмейді. Ол – объективті сипаттамалар мен субъективті тәжірибе өзара ұштасатын күрделі мінез-құлықтық әрі психологиялық құбылыс. Осыған байланысты физикалық белсенділіктің классикалық анықтамасын оның психологиялық аспектісін күшейте отырып нақтылау қажет деп есептейміз.

Физикалық белсенділік құрылымында өзара байланысты екі аспект ажыратылады. Объективті аспект қозғалыс жүктемесінің деңгейі мен жүйелілігін, белсенділікке қатысу формаларын, орындалатын әрекеттердің қарқындылығы мен сипатын сипаттайды. Бұл деңгей сандық бағалауға келеді және белсенділікті өлшенетін параметрлер арқылы сипаттауға мүмкіндік береді. Субъективті аспект қозғалысқа тартылудың ішкі тәжірибесімен байланысты: өмірлік тонус сезімімен, эмоциялық жайлылықпен, тұрақтылықпен, қанағаттанумен немесе керісінше, ішкі кернеу мен қысыммен сипатталады. Дәл осы субъективті компонент белсенділіктің нақты адам үшін психологиялық маңызын айқындайды.

Осы зерттеу аясында физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыс сызықтық себеп-салдарлық тәуелділік ретінде қарастырылмайды. Біз бір ірі қала жағдайында бірдей белсенділіктің әртүрлі психологиялық салдарға әкелуі мүмкін деген ұстанымды негізге аламыз. Кейбір адамдар үшін ол қалпына келу ресурсы, эмоциялық күйді реттеу құралы және ішкі тепе-теңдікті сақтау тәсілі болса, басқалары үшін – сәйкессіздік сезімі мен қысымды күшейтетін қосымша кернеу көзі болуы мүмкін.

Әсерлердің айырмашылығы тұлғалық реттелу ерекшеліктерімен айқындалады. Негізгі рөлді мотивация түрі, эмоциялық интеллект деңгейі және перфекционистік ұстанымдардың сипаты атқарады [321]. Ішкі мотивация жағдайында физикалық белсенділік қызығушылық пен жеке мәнділікке негізделген автономды таңдау ретінде қабылданады. Дамыған эмоциялық интеллект туындайтын күй-жайларды саналы түрде түсінуге және реттеуге мүмкіндік беріп, ішкі кернеудің жиналуын болдырмайды. Мұндай жағдайда қозғалыс іс-әрекеті психологиялық күйдің тұрақтануына ықпал етеді. Ал мақұлдауға, салыстыруға немесе стандарттарға сәйкестікке бағытталған сыртқы мотивация басым болғанда, сондай-ақ перфекционизмнің дезадаптивті формалары айқын көрінгенде, белсенділік міндет сипат алып, мазасыздық пен ішкі бақылауды күшейтеді.

Бұл модельде ірі қала контекстіне ерекше мән беріледі. Қалалық орта әлеуметтік үдерістердің жоғары қарқыны, коммуникация тығыздығы, ақпараттық қанықтық және инфрақұрылымның қолжетімділігі арқылы өмір сүрудің өзіндік шарттарын қалыптастырады. Аталған сипаттамалар адамның күнделікті белсенділігі жүзеге асатын талаптар мен күтулер жүйесін айқындайды. Қалалық ортамен өзара әрекеттесе отырып, тұлға тұрақты психологиялық үлгілерді – жетістікке ұмтылуды, эмоциялық реттеу тәсілдерін, сыртқы немесе ішкі бағалауға бағдарлануды өзектендіреді.

Осы өзара байланыстар жүйесіне енгізілген физикалық белсенділік бейтарап мінез-құлық актісі болудан қалып, дара психологиялық мазмұнға ие болады. Біздің болжамымыз бойынша, қозғалыс іс-әрекетіне субъективті түрде қосылудың сипаты – автономды немесе мәжбүрлі, қолдаушы немесе кернеулі – ірі қала жағдайында стресс деңгейімен, өмірге қанағаттанумен және тұлғаның субъективті тұрақтылығымен тікелей байланысты негізгі фактор болып табылады.

Ірі қаланың студент жастары арасында физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылықтың өзара байланысын жүйелі түрде зерттеу үшін В.А. Ганзен жүйелік тәсіліне негізделген диссертациялық зерттеу бағдарламасы әзірленді. Зерттеу алты бірізді кезеңде жүзеге асырылды (суретті қараңыз).



Сурет 6 – Дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылықтың өзара байланысын зерттеуді құру және жүзеге асыру кезеңдері

Дайындық кезеңі.

Бұл кезеңде зерттеудің тұжырымдамалық негіздері айқындалды. Жұмыстың объектісі, пәні, мақсаты мен міндеттері тұжырымдалып, жалпы және жекелеген гипотезалар нақтыланды. Физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланыстың құрылымында тұлғалық және мотивациялық айнымалылардың жанама рөлін бейнелейтін зерттеу логикасы әзірленді. Қатысушыларды іріктеу критерийлері, іріктеменің жас шекаралары және оның жалпыланған әлеуметтік-демографиялық сипаттамалары анықталды.

Теориялық-тұжырымдамалық кезең.

Бұл кезеңде психологиялық бақуаттылық, физикалық белсенділік, перфекционизм, эмоциялық интеллект және мотивация мәселелеріне арналған отандық және шетелдік заманауи зерттеулерге талдау жүргізілді. Әсіресе тұлғалық факторлардың субъективті бақуаттылық көрсеткіштеріне жанама әсер ету модельдерін зерделеуге ерекше назар аударылды.

Жүргізілген талдау негізінде жүйе ішіндегі өзара байланыстар құрылымын бейнелейтін зерттеудің теориялық сызбасы әзірленді (суретті қараңыз).



Сурет 7 – Қалалық орта жағдайында дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылықтың өзара байланысының интегративті көрінісі

Ұйымдастырушылық-диагностикалық кезең.

Бұл кезеңде келесі көрсеткіштерді өлшеуге арналған психодиагностикалық әдістемелер кешені іріктеліп, негізделді:

– физикалық белсенділік деңгейі;
– психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері;
– перфекционизм ерекшеліктері;
– физикалық белсенділікке мотивация типі;
– эмоциялық интеллект деңгейі.

Зерттеу жүргізілетін база анықталып, диагностиканы ұйымдастыру тәртібі әзірленді, қатысушылар ақпараттандырылды және зерттеудің этикалық нормаларын сақтау қамтамасыз етілді.

Статистикалық кезең. Эмпирикалық деректерді жинау аяқталғаннан кейін олардың бастапқы өңдеуі жүргізілді: сауалнамалардың дұрыс толтырылуы тексеріліп, нәтижелер электрондық базаға енгізілді және қолданылған әдістемелер бойынша жиынтық көрсеткіштер есептелді. Осы кезеңде сипаттамалық статистика көрсеткіштері, оның ішінде орташа мәндер, стандарттық ауытқулар және үлестірім сипаттамалары анықталды.

Келесі кезеңде дене белсенділігі деңгейі әртүрлі топтар арасындағы айырмашылықтарды салыстырмалы талдау, сондай-ақ зерттелетін айнымалылар арасындағы өзара байланыстарды анықтау үшін корреляциялық талдау жүргізілді.

Дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланыста тұлғалық және мотивациялық факторлардың үлесін бағалау үшін регрессиялық талдау қолданылды, бұл зерттеу моделіндегі жекелеген айнымалылардың маңыздылығын және олардың жиынтық ықпалын анықтауға мүмкіндік берді.

Талдау кезеңі. Бұл кезеңде алынған статистикалық нәтижелер интерпретацияланды. Анықталған өзара байланыстардың сипаты талданып, дене белсенділігінің психологиялық бақуаттылыққа әсері құрылымындағы перфекционизмнің, эмоциялық интеллектінің және мотивацияның рөлі айқындалды.

Қорытынды кезең. Зерттеу нәтижелері жинақталып, негізгі қорытындылар тұжырымдалды, жұмыстың шектеулері мен мәселені әрі қарай зерттеу перспективалары нақтыланды. Эмпирикалық деректер негізінде ірі қала

жағдайында психологиялық бақуаттылық ресурсы ретінде дене белсенділігін оңтайландыруға бағытталған практикалық ұсынымдар әзірленді.

Зерттеу объектісі: ірі қала Алматының студент жастарының физикалық белсенді өкілдері.

Зерттеу пәні: ірі қаладағы студент жастардың психологиялық бақуаттылығы олардың дене белсенділігі деңгейімен перфекционизм, мотивация және эмоциялық интеллект сияқты тұлғалық айнымалылар арқылы өзара байланысы.

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 және тұжырымдамалық. 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. Физикалық белсенділік → психологиялық бақуаттылық тізбегінде перфекционизмнің, мотивацияның және эмоциялық интеллектінің жанамалайтын әсерлерінің күші мен бағытын сандық тұрғыда бағалауға мүмкіндік беретін теориялық модельді әзірлеу және апробациядан өткізу.

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.

Зерттеудің негізгі болжамы: ірі қала жағдайындағы студенттің психологиялық бақуаттылығының ерекшеліктері оның дене белсенділігі деңгейімен байланысты.

Жеке болжамдар:

1. Дене белсенділігі деңгейі әртүрлі сыналушылардың психологиялық бақуаттылық көрсеткіштерімен тікелей байланысы, ең алдымен, адамның даралық деңгейінде көрінуі мүмкін.
2. Дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыстың медиаторы ретіндегі перфекционизмнің көрініс беру ерекшеліктері тұлғаның дамуындағы әлеуметтік жағдай мен мәдени контекстке тәуелді.
3. Дене белсенділігі деңгейі әртүрлі сыналушылардың психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері мен перфекционизм ерекшеліктері арасында жанама байланыс бар.
4. Дене белсенділігі деңгейі әртүрлі сыналушылардың психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері мен мотивация ерекшеліктері арасында жанама байланыс бар.
5. Дене белсенділігі деңгейі әртүрлі сыналушылардың психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері мен эмоциялық интеллект ерекшеліктері арасында жанама байланыс бар.

Алынған нәтижелердің шынайылығы мен сенімділігі зерттеу мақсаты мен міндеттерінің өзара үйлесімділігімен, негізделген теориялық-әдіснамалық ұстанымдарға сүйенумен, эмпирикалық бөлімнің ұтымды ұйымдастырылуымен, зерттелушілер іріктемесінің дұрыс қалыптастырылуымен, валидті және сенімді диагностикалық әдістемелерді қолданумен, сондай-ақ деректерді сандық және сапалық өңдеу әдістерін пайдаланумен қамтамасыз етілді.

2.2 Зерттеу әдістері мен әдістемелері

Эмпирикалық зерттеу аясында психодиагностикалық тестілеу және деректерді статистикалық өңдеу әдістері қолданылды. Әдістемелерді таңдау зерттеудің мақсатына – ірі қала жағдайында физикалық белсенділік, перфекционизм және психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері арасындағы өзара байланыстарды анықтауға – негізделді.

Зерттеуде физикалық белсенділік деңгейін, перфекционизм ерекшеліктерін, психологиялық бақуаттылықты, эмоциялық интеллектіні және қозғалыс іс-әрекетіне қатысудың мотивациялық негіздерін бағалауға мүмкіндік беретін стандартталған сауалнамалар пайдаланылды.

Зерттеуге қатыстыру критерийлері ретінде Алматы қаласында тұруы қазақ және орыс тілдерін жоғары деңгейде меңгеруі алынды.

Эмпирикалық зерттеу әдістері мен әдістемелері зерттеудің мақсатына, әдіснамасына, пәні мен объектісіне, болжамдары мен міндеттеріне сәйкес таңдалды.

1. Физикалық белсенділікті өлшеу әдістемесінің (International Physical Activity Questionnaire) қысқартылған нұсқасы пайдаланылды. Бұл әдістемені IPAQ зерттеу тобы 1998-2000 жылдар аралығында ДДСҰ, АҚШ Ауруларды бақылау және алдын алу орталықтарының және бірнеше халықаралық ғылыми ұйымдардың қолдауымен бүкіл әлемде ересектердің дене белсенділігін бағалауды стандарттау мақсатында әзірледі (1-қосымша).

Бұл әдістеме 15 – 69 жас аралығындағы адамдардың дене белсенділігі деңгейін бағалауға арналған және эпидемиологиялық, медициналық, психологиялық және әлеуметтанулық зерттеулерде кеңінен қолданылады. Аталған сауалнама адамның соңғы 7 күнде жасаған дене белсенділігінің жалпы көлемін бағалауға арналған.

Осы зерттеуде IPAQ әдістемесінің жеті сұрақтан тұратын қысқа нұсқасы қолданылды. Әдістеме нұсқаулығы бойынша сыналушылар соңғы жеті күндегі дене белсенділігі санын және әрбір әрекеттің орташа ұзақтығын көрсетеді:

- қарқынды дене белсенділігіне;
- орташа дене белсенділігіне;
- жаяу жүруге;
- отыруға жұмсалған уақыт.

Ресми IPAQ хаттамасына сәйкес, субъектілер дене белсенділігінің үш деңгейіне жіктеледі: төмен, орташа және жоғары дене белсенділігі деңгейлері. IPAQ қолдану ірі қала тұрғындарына тән белсенділік деңгейіндегі айырмашылықтарды анықтауға мүмкіндік береді, себебі жоғары жүктеме мен көлікте немесе кеңседе ұзақ уақыт болу гиподинамикалық жағдайлардың қаупін арттырады.

Физикалық белсенділік деңгейлері сауалнаманың кілтінде берілген стандартты нормалар бойынша анықталды. Жалпы ұпай қарқынды және төмен қарқынды белсенділіктің, жаяу жүрудің және отыруға жұмсалған уақыттың жиілігі мен ұзақтығын көрсететін жеті сұрақ бойынша ұпайларды қосу арқылы есептелді. Кілтке сәйкес, 21 ұпайдан аз ұпай жеткіліксіз төмен физикалық белсенділікке, 21-28 ұпай салыстырмалы түрде жеткіліксіз орташа физикалық белсенділікке және 28 немесе одан көп ұпай оңтайлы, яғни жоғары физикалық белсенділікке сәйкес келеді.

Кейбір психодиагностикалық әдістерден айырмашылығы, IPAQ осы әдістемені бірнеше тілге, соның ішінде орыс тіліне аударып, сенімділігін тексеріп пайдалануға ұсынған. Осы әдістемені қолданып өткізілген зерттеулер негізінен IPAQ-тың ресми аудармасын пайдаланады. Қазақстанда бұл әдістеме «Қазақстан оқушыларының өмір салты факторлары, олардың физикалық, психикалық денсаулығы және бақуаттылығы» атты Ұлттық есепте де қолданылып, апробациядан өткен.

2. Психологиялық бақуаттылық шкаласы (42 тармақ). Бұл әдістемені американдық психолог Carol D. Ryff психологиялық бақуаттылықты зерттеуге арналған эвдемониктік тәсіл аясында әзірледі. Әдістеме психологиялық бақуаттылықтың алты құрамдас бөлігін өлшейді (2-қосымша):

1) Автономия (Autonomy) – адамның өз сенімдері мен құндылықтарын басшылыққа алу, пікір мен мінез-құлық тәуелсіздігін сақтау және әлеуметтік қысымға қарсы тұру;

2) Ортаны басқару (Environmental Mastery) – өмірін тиімді ұйымдастыру, сыртқа жағдайларды бақылау және мақсаттарға жету үшін қоршаған ортаның мүмкіндіктерін пайдалану;

3) Тұлғалық өсу (Personal Growth) – дамуға деген ұмтылысты, жаңа тәжірибеге ашықтықты, өзінің дамуын және тұлғалық әлеуетін жүзеге асыру;

4) Басқалармен жағымды қатынастар (Positive Relations with Others) – сенімді, эмоциялық тартымды және қолдауға негізделген қатынастар орната білу;

5) Өмірлік мақсаттар (Purpose in Life) – өмірлік бағдарының болуы, өз өмірінің мәнділігін және бағыттылығын сезу;

6) Өзін-өзі қабылдау (Self-Acceptance) – адамның өзіне оң қарауы, өзінің күшті және әлсіз жақтарын қабылдау, өз өміріне қанағаттану.

Жауаптар алты балдық Лайкерт шкаласы (Likert scale) бойынша бағаланады:

- 1 ұпай – «толығымен келіспеймін»;
- 2 ұпай – «негізінен келіспеймін»;
- 3 ұпай – «көбінесе келіспеймін»;
- 4 ұпай – «көбінесе келісемін»;
- 5 ұпай – «негізінен келісемін»;
- 6 ұпай – «толығымен келісемін».

Кейбір тұжырымдар кері бағытты және өңдеу кезінде кері ұпай қоюды талап етеді. Әрбір шкала бойынша жалпы ұпай есептеледі. Жоғары мәндер психологиялық бақуаттылықтың тиісті компонентінің жоғары көрінісін көрсетеді.

Жеке шкалалардан басқа, интеграцияланған психологиялық бақуаттылық ұпайын барлық алты компонент бойынша ұпайлардың қосындысы ретінде есептеуге болады. Жалпы бақуаттылықтың жоғары көрсеткіштері оң психологиялық функцияның жоғары деңгейінің, өзін-өзі жүзеге асырудың, жеке дамудың және тиімді бейімделудің айқын қабілетінің дәлелі ретінде түсіндіріледі.

Бұл зерттеуде психологиялық бақуаттылықтың жалпы деңгейі де, жеке компоненттердің көрсеткіштері де талданды, бұл бізге олардың физикалық белсенділік, мотивация, эмоциялық интеллект және перфекционизм арасындағы нақты байланыстарды анықтауға мүмкіндік берді.

Бұл сауалнама субъективті бақуаттылықты кешенді бағалауға мүмкіндік береді, бұл әсіресе әлеуметтік байланыстардың тығыздығы, стрессогендік орта және ақпараттық жүктеме жоғары ірі қала жағдайында маңызды.

Психологиялық бақуаттылық шкаласы әдістемесі орыс тіліне Т.Д. Шевеленкова мен Т.П. Фесенко тарапынан бейімделген [37, б. 96–121]. Қазақстанда бұл әдістеме көптеген психологтар тарапынан қолданылып, апробациядан өткен, олардың қатарында Мадалиева З.Б. [38, б. 161-168], Садвакасова З.М. [39, б. 95–110], Капбасова Г.Б. [40, б. 555–574], Оспанова Ж.Б. [41, б. 246–263], Султаниязова Н.Ж. [42, б. 186–194], Байжуманова Б.Ш. [43, б. 86], Исаханова А.А. [44, б. 15-22], Булгакбаева А.А. [45, б. 43–50] және басқалар бар.

3. R. Frost көпөлшемді перфекционизм шкаласы әдістемесі (3-қосымша). Перфекционизмнің заманауи түсінігі оның көпөлшемді құрылымына

негізделеді. Бұл әдістемеде перфекционизм бір тұлғалық қасиет ретінде емес, когнитивті, эмоциялық және мінез-құлық компоненттерінен тұратын күрделі психологиялық құрылым ретінде қарастырылады. Әдістеме мінсіздікке ұмтылу адаптивті және дезадаптивті болуы мүмкін деген түсінікке негізделген.

Frost R. және әріптестері (1990) ұсынған классикалық модельде алты компонент ажыратылады:

1) Жеке стандарттар (Personal standards) – адамның өз жетістіктері мен жұмысына жоғары стандарттар қоюға бейімділігі. Жоғары ұпайлар жетістікке, өзін-өзі тәрбиелеуге және жетілдіруге деген ұмтылысқа айқын назар аударуды көрсетеді;

2) Қателіктерге алаңдау (Concern over mistakes) – қателіктерді өзінің жетіспеушілігінің дәлелі ретінде қабылдау, сәтсіздіктерге шамадан тыс алаңдау және қателіктерді өзінің құндылығынан айырылумен байланыстыруға бейімділік. Жоғары ұпайлар қателіктерден қорқуды, мазасыздықтың артуын және өзін-өзі сынауға бейімділікті көрсетеді;

3) Әрекеттерге күмәндану (Doubts about actions) – қабылданған шешімдер мен орындалған әрекеттердің дұрыстығына сенімсіздік. Жоғары ұпайлар нәтижелерді қайта тексеруге айқын бейімділікті, шешімсіздікті және өзіне сенімділіктің төмендігін көрсетеді;

4) Ата-ана күтулері (Parental expectations) – ата-аналардан жоғары талаптар мен үміттерді субъективті түрде қабылдауды бағалайды. Жоғары ұпайлар ата-аналардың талаптарын тұлғалық дамудағы маңызды фактор ретінде қабылдауды көрсетеді;

5) Ата-ана сыны (Parental criticism) – ата-ананың сынын қабылдау дәрежесі және өзінің жетістіктерінің жеткіліксіздігі. Жоғары ұпайлар бағалауға сезімталдықтың артуымен және сыртпен еншілес стандарттарды қалыптастырумен байланысты;

6) Өзінің ұйымдасуы (Organization) – іс-әрекетте тәртіпке, жүйелікке, бірізділікке, құрылымдылыққа ұмтылу. Жоғары ұпайлар өзін-өзі реттеу және ұйымдастыру дағдыларының дамығанын көрсетеді.

Қазіргі психологияда перфекционизм компоненттерінің екі тобын ажырату кең таралған. Мұнда адаптивті перфекционизм мыналарды қамтиды: жеке стандарттар; өзінің ұйымдасуы. Бұл сипаттамалар өзін-өзі реттеумен, тәртіппен, мақсат қоюмен және тиімді жеке функциямен байланысты.

Дезадаптивті перфекционизм мыналарды қамтиды: қателіктерге алаңдау; әрекеттерге күмәндану; ата-ана күтулері; ата-ана сыны. Бұл шкалалар бойынша жоғары ұпайлар мазасыздықпен, эмоциялық күйзеліспен, өмірге деген субъективті қанағаттанудың төмендеуімен және психологиялық бейімделудің төмендеуі қаупімен байланысты.

Жауаптар Лайкерт шкаласы бойынша «толығымен келіспеймін» дегеннен «толығымен келісемін» дегенге дейін бағаланады. Сауалнаманы толтырғаннан кейін, әрбір шкала бойынша ұпайлар бөлек есептеледі.

Перфекционизм зерттеуге тұлғалық қатынас ретінде енгізілген, ол стрессогендік қалалық орта жағдайында бақуаттылықтың төмендеу қаупін арттыруы да, төмендетуі де мүмкін.

Frost R. және әріптестерінің жүргізген түпнұсқа зерттеуі шкалалардың қанағаттанарлық ішкі сәйкестігі мен құрылымдық жарамдылығын көрсетті. Әрі қарай әдістеменің құрылымы АҚШ, Еуропа және Азия елдерінде әртүрлі таңдамалыларда бірнеше рет тексерілді.

Көпөлшемді перфекционизм шкаласы орыс тіліне Ясная В.А. және Ениколопов С.Н. тарапынан бейімделген [46, б. 101-120]. Қазақстанда бұл әдістеме Мадалиева З.Б. [47, б. 56-65], Рахимжанова Н.А. [48, б. 78–88], Кенжетаева Р.О. [49, б. 116–127], Ордагулова Д.И. [50, б. 96–103], Асылбекова М.П. [51, б. 100–109] және басқа да психологтар еңбектерінде қолданылып, апробациядан өткен. Сонымен қатар, 2024 жылы қазақстандық іріктемеде валидтілігі тексеріліп, ішкі келісімділік көрсеткіштері (Кронбах α) адаптивті перфекционизм үшін – 0,829, дезадаптивті перфекционизм үшін – 0,90 болғаны анықталған [52].

4. Эмоциялық интеллектіні бағалау (WLEIS). Авторлары Chi-Sum Wong, Kenneth S. Law. Бұл әдістеме John D. Mayer мен Peter Salovey әзірлеген эмоциялық интеллект тұжырымдамасына негізделген. Олар эмоциялық интеллектіні эмоцияларды қабылдау, түсіну, пайдалану және реттеу қабілеттерінің жиынтығы ретінде түсіндіреді. WLEIS авторлары J. Mayer мен P. Salovey моделінің негізгі қағидаларын қолданбалы және ұйымдастырушылық зерттеулерде пайдалану үшін бейімдеді және өзін-өзі бағалау арқылы эмоциялық интеллектіні бағалауға арналған ықшам психометриялық құрал әзірледі.

Әдістеме тұлғаның эмоциялық саласының ерекшеліктерін зерттеуге арналған және тұлға психологиясында, ұйымдастырушылық психологияда, денсаулық психологиясында, білім беру психологиясында және психологиялық бақуаттылық бойынша зерттеулерде кеңінен қолданылады. Әдістеме төрт шкала бойынша біріктірілген 16 тұжырымды қамтиды, олардың әрқайсысы төрт тармақтан тұрады.

Әдістеме төрт субшкаладан тұрады:

1) Өз эмоцияларын түсіну (Self-Emotion Appraisal, SEA) – адамның өзінің эмоциялық күйін тану, түсіну және дұрыс түсіндіре білуі. Жоғары ұпайлар эмоциялық ұғынудың дамығандығын, өз сезімдерінің себептерін тану қабілетін және эмоциялардың мінез-құлыққа әсерін түсінуін көрсетеді;

2) Басқалардың эмоцияларын түсіну (Others' Emotion Appraisal, OEA) – басқалардың эмоциялық күйін қабылдау, тану және түсіну қабілеті. Жоғары ұпайлар дамыған эмпатияны, басқалардың эмоциялық көріністеріне сезімталдықты және тұлғааралық өзара әрекеттесудің эмоциялық контекстін ескеру қабілетін көрсетеді;

3) Эмоцияларды пайдалану (Use of Emotion, UOE) – іс-әрекет өнімділігін, мотивацияны және мақсатқа жетуді арттыру үшін эмоцияларды пайдалану қабілеті. Жоғары ұпайлар эмоциялық қуатты мәселелерді шешуге және өнімді белсенділікті сақтауға бағыттау қабілетін көрсетеді;

4) Эмоцияларды басқару (Regulation of Emotion, ROE) – эмоциялық реакцияларды басқару, сезімдердің қарқындылығын реттеу және қиын өмірлік жағдайларда эмоциялық тұрақтылықты сақтау. Жоғары ұпайлар дамыған эмоциялық өзін-өзі реттеу дағдылары мен күйзеліске төзімділікті көрсетеді.

Әдістемедені толтыру үшін әрбір тұжырыманы жеті балдық Ликерт шкаласы бойынша бағалау керек:

- 1 балл – «толығымен келіспеймін»;
- 2 балл – «келіспеймін»;
- 3 балл – «біршама келіспеймін»;
- 4 балл – «жауап беру қиын (немесе ішінара келісемін)»;
- 5 балл – «біршама келісемін»;
- 6 балл – «келісемін»;
- 7 балл – «толығымен келісемін».

Жауаптар бойынша әрбір шкала бойынша және жалпы эмоциялық интеллект ұпайы есептеледі.

Эмоциялық интеллект ірі қала тұрғынының маңызды бейімделу ресурсы ретінде қарастырылады және физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланысты жанамалайтын фактор болуы мүмкін. Бұл тест ұйымдастырушылық психологияда, кеңес беру тәжірибесінде, сондай-ақ бақуаттылық, коммуникация және тиімділік мәселелерін зерттеуде кеңінен қолданылады.

Әдістеме халықаралық зерттеулерде кеңінен қолданылып, жоғары сенімділік пен валидтілік көрсетті (Wong және Law, 2002; Kong, 2017) [53, б. 243–274; 54, б. 129-135]. Қазақстандық іріктеме үшін валидтілігі 2024 жылы Рогалева Л.Н. тарапынан тексеріліп, ішкі келісімділік көрсеткіштері (Кронбах α): өз эмоцияларын бағалау – 0,946; басқа адамдардың эмоцияларын бағалау – 0,939; эмоцияларды пайдалану – 0,943; эмоцияларды реттеу – 0,948 екені анықталды.

5. Физикалық белсенділікке мотивацияны бағалауға арналған Sport Motivation Scale-6 (SMS-6) әдістемесі. Бұл әдістеме Edward L. Deci мен Richard M. Ryan әзірлеген өзін-өзі детерминациялау теориясына (Self-Determination Theory, SDT) негізделіп жасалынған. Өзін-өзі детерминациялау теориясы мотивацияны ішкі автономия мен ұғыну дәрежесі бойынша мінез-құлықты реттеудің әртүрлі формаларының континуумы ретінде қарастырады. SMS-6 - өзін-өзі детерминациялау теориясының заманауи түсіндірмесіне негізделген спорт пен дене белсенділігімен шұғылдануға деген мотивацияны бағалауға арналған ықшам құрал.

Әдістің негізгі мақсаты – мотивацияның тек жалпы көрінісін ғана емес, сапалық құрылымын анықтау. Өзін-өзі детерминациялау теориясына сәйкес, іс-әрекеттің психологиялық нәтижесі, ең алдымен, адамның осы іс-әрекетпен айналысу себебіне байланысты.

Бұл әдістеме мотивацияның ең автономды түрлерінен бастап ең бақыланатын түрлеріне дейінгі континуумда орналасқан мотивациялық реттеудің алты түрін бағалайды.Бұл әуесқой спорт жағдайына бейімделген және құрылымы келесі 6 фактордан тұрады:

– Ішкі мотивация (Intrinsic Motivation). Іс-әрекетті қызығушылық, ләззат алу және өзін-өзі дамыту мақсатында орындау (таным, мақсаттарға жету). Жоғары ұпайлар дене белсенділігінің ішкі мағыналы екенін және сыртқы марапаттардан тәуелсіз қанағаттану әкелетінін көрсетеді;

– Интеграцияланған реттеу (Integrated Regulation). Іс-әрекет адамның жеке құндылықтары мен өмірлік мақсаттарына сәйкес келеді. Жоғары ұпайлар жаттығудың өмір салты мен өзін-өзі түсінудің маңызды құрамдас бөлігі ретінде қабылданатынын көрсетеді;

– Идентификацияланған реттеу (Identified Regulation). Физикалық белсенділіктің пайдасын саналы түрде түсіну. Жоғары деңгейде адам дене белсенділігімен айналысады, себебі ол оны пайдалы және мағыналы деп санайды;

– Интроекцияланған реттеу (Introjected Regulation). Ішкі қысым арқылы мотивация (жаттығуды өткізіп алғанда кінә сезіну, стандарттарды сақтауға ұмтылу). Жоғары ұпайлар мінез-құлықтың ішінара ішкі реттелуін көрсетеді, бірақ әрекет әлі де ішкі психологиялық қысыммен бірге жүреді;

– Сыртқы реттеу (External Regulation). Сыртқы марапаттар алу немесе жазадан қашу үшін іс-әрекет жасау. Жоғары ұпайлар сыртқы мотивтердің ішкі мүдделерден басым екенін көрсетеді;

– Амотивация (Amotivation). Қызығушылықтың болмауы, іс-әрекеттің мәнін түсінбеу. Жоғары ұпайлар дене белсенділігіне қызығушылықтың төмендігін, оның маңыздылығын түсінбеуін және әрекетке жеткіліксіз қатысуын көрсетеді.

Өзін-өзі детерминациялау теориясына сәйкес, мотивацияның барлық түрлері автономия континуумында орналасқан. Ең автономды формаларға мыналар жатады: ішкі мотивация; интеграцияланған реттеу; идентификацияланған реттеу. Бұл шкалалар бойынша жоғары ұпайлар физикалық белсенділікке тұрақты ішкі қатысудың болуын және психологиялық бақуаттылықтың, өзін-өзі реттеудің және мінез-құлық тұрақтылығының жоғары деңгейі көрсетеді.

Автономдылығы төмен формаларға мыналар жатады: интроекцияланған реттеу; сыртқы реттеу. Бұлар бойынша жоғары ұпайлар белсенділіктің сыртқы бақылауға, қоршағандардың бағалауына немесе ішкі міндеттемелерге тәуелділігін көрсетеді. Амотивация мотивациялық реттеудің ең қолайсыз түрі болып саналады және физикалық белсенділікке қатысудың тұрақты себептерінің жоқтығын көрсетеді.

Сыналушыдан спортпен немесе дене белсенділігімен айналысудың әртүрлі себептерін сипаттайтын бірқатар тұжырымдарға жауап беру ұсынылады. Жауаптар жеті ұпайлық Лайкерт шкаласы бойынша бағаланады:

– 1 ұпай – «Мүлдем сәйкес емес»;
– 2 ұпай – «Шамалы сәйкес емес»;
– 3 ұпай – «Ішінара сәйкес»;
– 4 ұпай – «Орташа»;
– 5 ұпай – «Көбінесе сәйкес»;

– 6 ұпай – «Толығымен дерлік сәйкес»;

– 7 ұпай – «Толығымен сәйкес».

Бұл әдістеме орыс тіліндегі аударма және бейімделген нұсқада пайдаланылды [55-56]. Әдістеме ірі қала жағдайында физикалық белсенділіктің негізінде қандай мотивтер (қызығушылық, денсаулық, әлеуметтік себептер, сыртқы қысым және т.б.) жатқанын анықтауға мүмкіндік береді.

Қазақстандық іріктеме үшін валидтілігі 2024 жылы Рогалева Л.Н. тарапынан тексеріліп, ішкі келісімділік көрсеткіштері (Кронбах α): автономды мотивация үшін – 0,952; бақыланатын мотивация үшін – 0,882; амотивация үшін – 0,846 болған.

Cronbach's alpha коэффициентін есептеу барлық қолданылған шкалалардың ішкі үйлесімділігінің жеткілікті және жоғары деңгейін көрсетті. Алынған көрсеткіштер әдістеменің орыс тіліндегі нұсқасын қазақстандық іріктемеде қолданудың дұрыстығын растады.

Статистикалық критерийлерді таңдауға дейін сипаттамалық статистика көрсеткіштерін есептеуді қамтитын алдын ала деректер талдауы жүргізілді. Негізгі айнымалылар бойынша орташа мәндер, медианалар, стандарттық ауытқулар, сондай-ақ минималды және максималды мәндер есептелді. Бұл деректердің үлестірімі мен зерттелетін көрсеткіштердің өзгергіштігі туралы жалпы түсінік алуға мүмкіндік берді.

Жүргізілген зерттеу аясында алынған нәтижелерді интерпретациялауға ықпал ететін бірқатар әдіснамалық шектеулерді ескеру қажет.

Қолданылған барлық психодиагностикалық әдістемелер өзін-өзі есеп беру (self-report) деректеріне негізделген, бұл ортақ әдіс дисперсиясының (common method bias) ықпал ету ықтималдығын арттырады. Ол ақпараттың бір көзден алынуына және сыналушылардың субъективті қабылдау ерекшеліктеріне байланысты. Осыған байланысты анықталған статистикалық байланыстар айнымалылар арасындағы нақты өзара байланыстарды ғана емес, сонымен қатар жауап беру мінез-құлқының ерекшеліктерін де ішінара көрсетуі мүмкін.

Қосымша шектеу ретінде дене белсенділігі деңгейін субъективті бағалауға негізделген IPAQ әдістемесінің қолданылуын атауға болады. Бұл жағдайда жүктемелерді артық немесе кем бағалау ықтималдығы бар, ол нақты қозғалыс белсенділігін өлшеу дәлдігін төмендетуі мүмкін.

Зерттеуде қолданылған шкалалардың факторлық құрылымы өз таңдамада тексерілген жоқ, сондай-ақ өлшемдердің инварианттылығы талданбады. Нәтижелерді интерпретациялау әдістемелердің бұрын дәлелденген психометриялық сипаттамаларына негізделді.

Зерттеу көлденең (кросс-секциялық) дизайнды, бұл себеп-салдарлық байланыстарды анықтауға мүмкіндік бермейді. Сондықтан анықталған тәуелділіктер айнымалылар арасындағы статистикалық ассоциациялар ретінде қарастырылуы тиіс.

Дене белсенділігі деңгейі әртүрлі топтар арасындағы айырмашылықтарды анықтау үшін үш және одан да көп тәуелсіз іріктемелерді салыстыруға арналған

Kruskal–Wallis H-критерийі қолданылды. Ал екі тәуелсіз топты салыстыру жағдайында Манн–Уитни U-критерийі пайдаланылды.

Зерттелетін айнымалылар арасындағы өзара байланыстарды талдау C.E. Spearman корреляциялық коэффициентін қолдану арқылы жүргізілді, ол дене белсенділігі, психологиялық бақуаттылық және тұлғалық сипаттамалар көрсеткіштері арасындағы статистикалық байланыстардың бағыты мен күшін сипаттайды (6 – 8-қосымшалар).

Дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланыста тұлғалық айнымалылардың үлесін бағалау үшін сызықтық регрессиялық талдау қолданылды. Регрессиялық модельдерде дене белсенділігі деңгейі және тұлғалық сипаттамалар (перфекционизм, эмоциялық интеллект, мотивация) предикторлар ретінде, ал психологиялық бақуаттылық компоненттері тәуелді айнымалылар ретінде қарастырылды. Талдау барысында коэффициенттердің статистикалық маңыздылығы және түсіндірілген дисперсия үлесі анықталды.

Деректерді статистикалық өңдеу SPSS бағдарламалық пакеті (27.0 нұсқасы) арқылы жүргізілді, нәтижелер кейін гистограммалар, үлестірім диаграммалары және кестелер түрінде визуализацияланды [322].

Таңдалған психодиагностикалық құралдар кешенін қолдану сенімді әрі тұрақты эмпирикалық деректер алуға мүмкіндік берді. Құралдарды іріктеу олардың зерттеу мақсаттарына сәйкестігімен және тұлғалық ресурстар мен субъективті бақуаттылық факторларын зерттеуге бағытталған еңбектерде кеңінен қолданылуымен негізделді.

Төменде зерттеуде пайдаланылған психодиагностикалық әдістемелердің қысқаша сипаттамасы берілген.

Дене белсенділігі деңгейін бағалау үшін халықаралық IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) сауалнамасының қысқартылған нұсқасы қолданылды. Әдістеме соңғы 7 күндегі дене белсенділігінің көлемін тіркеуге бағытталған және қарқынды дене жүктемесін, орташа белсенділікті, жаяу жүруді және отырықшы күйде өткізілген уақытты бағалауды қамтиды.

Деректер әрбір белсенділік түрінің жиілігі (аптасына күн саны) мен ұзақтығы (уақыт аралығы) бойынша жиналды. Қарқынды дене жүктемесі 10 минуттан асатын және жүрек соғу жиілігінің айқын артуымен сипатталатын әрекет ретінде анықталды (жүгіру, жүзу, күштік жаттығулар және т.б.). Орташа белсенділікке күнделікті өмірдегі орташа қарқындылықтағы қозғалыс түрлері енгізілді. Жаяу жүру күнделікті мобильділіктің базалық компоненті ретінде жеке қарастырылды.

Дене белсенділігі деңгейі әртүрлі белсенділік түрлерінің жиілігі мен ұзақтығын, сондай-ақ отырықшы мінез-құлық көлемін ескере отырып есептелген жиынтық балл негізінде бағаланды. Әрбір уақыт аралығына белгілі бір балл сәйкес келіп, деректерді бірыңғай сандық шкалаға ауыстыруға мүмкіндік берді.

Жалпы балл негізінде қатысушылар дене белсенділігі деңгейлері бойынша бөлінді:

– 21 баллдан төмен – дене белсенділігінің жеткіліксіз деңгейі (гиподинамия);

– 21–28 балл – салыстырмалы түрде жеткіліксіз деңгей;

– 28 балл және одан жоғары – дене белсенділігінің оңтайлы деңгейі.

Қосымша түрде отырықшы жағдайда өткізілген уақыт көрсеткіші төмен қозғалыс белсенділігінің индикаторы және ықтимал қауіп факторы ретінде ескерілді.

IPAQ сауалнамасын қолдану қозғалыс белсенділігін стандартталған түрде бағалауға мүмкіндік береді, алайда әдістеме өзін-өзі есеп беру деректеріне негізделгендіктен, белсенділікті қабылдау және есте сақтау ерекшеліктеріне байланысты субъективті бұрмаланулар болуы мүмкін.

Психологиялық бақуаттылықты зерттеу үшін 42 тұжырымнан тұратын K. Ryff шкаласы қолданылды. Әдістеме бақуаттылықтың алты негізгі компонентін бағалауға бағытталған: автономия, өмірлік ортаны басқару қабілеті, тұлғалық өсу, жағымды қарым-қатынастар, өмірдің мағыналылығы және өзін-өзі қабылдау. Бұл шкаланы қолдану психологиялық бақуаттылықты тұлғаның интегралды сипаттамасы ретінде қарастыруға мүмкіндік береді, бұл әлеуметтік тығыздық, ақпараттық жүктеме және стресс деңгейі жоғары ірі қала жағдайында ерекше маңызды.

Эмоциялық интеллектіні бағалау WLEIS сауалнамасы арқылы жүзеге асырылды. Әдістеме төрт ішкі шкаладан тұрады: өз эмоцияларын түсіну, басқа адамдардың эмоцияларын тану, эмоцияларды іс-әрекетте пайдалану және эмоцияларды реттеу қабілеті. Эмоциялық интеллект қалалық ортада бейімделудің маңызды психологиялық ресурсы ретінде қарастырылады және дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланысты делдалдаушы фактор болуы мүмкін.

Дене белсенділігінің мотивациялық негіздерін талдау үшін SMS-6 спорттық мотивация шкаласы қолданылды. Әдістеме мінез-құлықты реттеудің алты түрін бағалауға мүмкіндік береді: ішкі мотивация, интеграцияланған және идентификацияланған реттеу, интроекцияланған және сыртқы реттеу, сондай-ақ амотивация. SMS-6 қолдану ірі қала жағдайында дене белсенділігіне қатысуды анықтайтын мотивтерді (қызығушылық, денсаулыққа бағдар, әлеуметтік факторлар және сыртқы қысым) анықтауға мүмкіндік береді.

Қатысушылар туралы қосымша ақпарат қысқаша сауалнама арқылы жиналды, ол әлеуметтік-демографиялық сипаттамалар мен дене белсенділігінің ерекшеліктерін қамтыды. Сауалнама алты позициядан тұрды: жынысы, тұрғылықты елі, жасы, дене белсенділігінің немесе спорттың таңдаулы түрі, білім беру ұйымы (университет және курс), сондай-ақ дене белсенділігі деңгейінің өзіндік бағасы («сіз өзіңізді физикалық белсенді өмір салтын ұстанамын деп санайсыз ба?»). Алынған жауаптар іріктеменің профилін нақтылауға және кейінгі салыстырмалы талдау үшін топтастыру жүргізуге мүмкіндік берді.

2.3 Таңдама тобының сипаттамасы

Зерттеуге 295 сыналушы қатысты. Жынысы бойынша іріктеме 122 ер адамнан (41,4 %) және 173 әйелден (58,6 %) құралды. Қатысушылардың жасы 17-ден 24 жасқа дейін аралықта, орташа жасы шамамен 19 жасты құрайды.

Зерттеу базасы:

Зерттеуге Al-Farabi Kazakh National University, Turan University, Kazakh-British Technical University, AlmaU, Caspian University, Almaty University of Power Engineering және Telecommunications және KIMEP University студенттері қатысты. Қатысушылар бакалаврдың, магистратураның әртүрлі курстарын құрайды.

Сауалнама нәтижелері бойынша сыналушылар физикалық белсенділіктің әртүрлі формаларын көрсетті, олар командалық және жеке, сауықтыру және рекреациялық түрлерді қамтиды.

Топтық спорт түрлері арасында ең кең таралғаны волейбол (48 таңдау) және футбол (34 таңдау) болды. Айтарлықтай сирек баскетбол (14 таңдау), ал жекелеген жағдайда су добы (1 таңдау) көрсетілді.

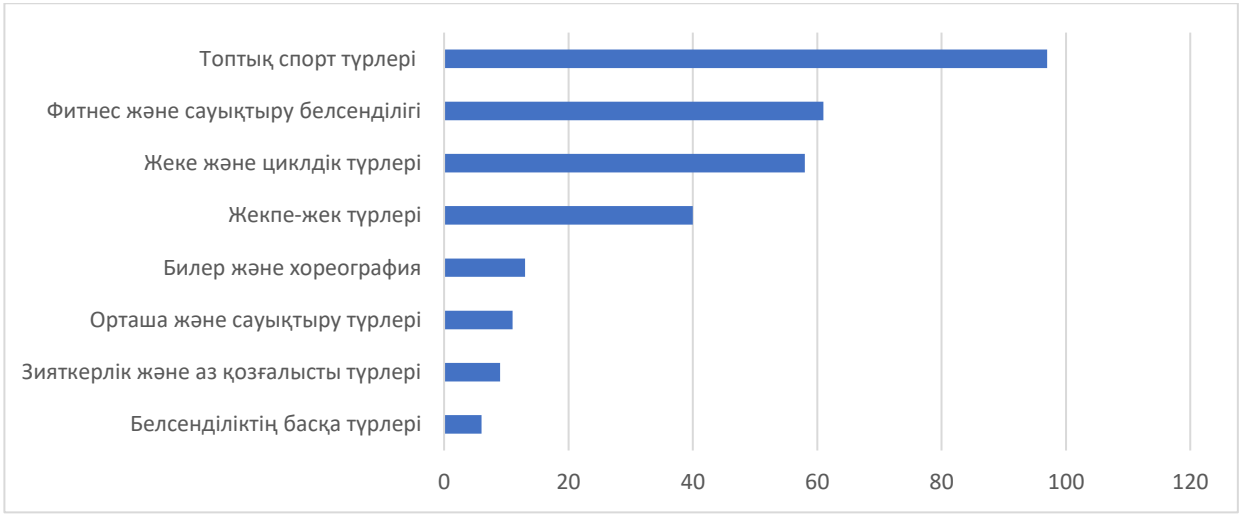
Фитнес және сауықтыру бағыттары тобында ең жиі фитнес және тренажер залындағы жаттығулар (34 таңдау) аталды. Сондай-ақ йога (10 таңдау), стретчинг (7 таңдау), пилатес (6 таңдау) және жалпы дене шынықтыру, соның ішінде базалық жаттығулар (4 таңдау) көрсетілді.

Жекпе-жек түрлері ішінде бокс (17 таңдау), әртүрлі күрес түрлері, соның ішінде грек-рим күресі (11 таңдау), дзюдо (8 таңдау), сондай-ақ ММА және тхэквондо (әрқайсысы 2 таңдау) ұсынылды.

Жеке және циклдік физикалық белсенділік түрлері арасында сыналушылар көбінесе теннис (25 таңдау) пен жүзуді (16 таңдау) атады. Аз дәрежеде жүгіру (9 таңдау) және үстел теннисі (8 таңдау) кездеседі.

Би бағыттарын, соның ішінде би және хореографияны, 13 сыналушы таңдады. Орташа қарқынды және рекреациялық белсенділік түрлеріне жаяу жүру және тауға шығу (11 таңдау) жатады, бұл іріктеменің бір бөлігінің аз қарқынды, бірақ тұрақты қозғалыс формаларына бағдарланғанын көрсетеді.

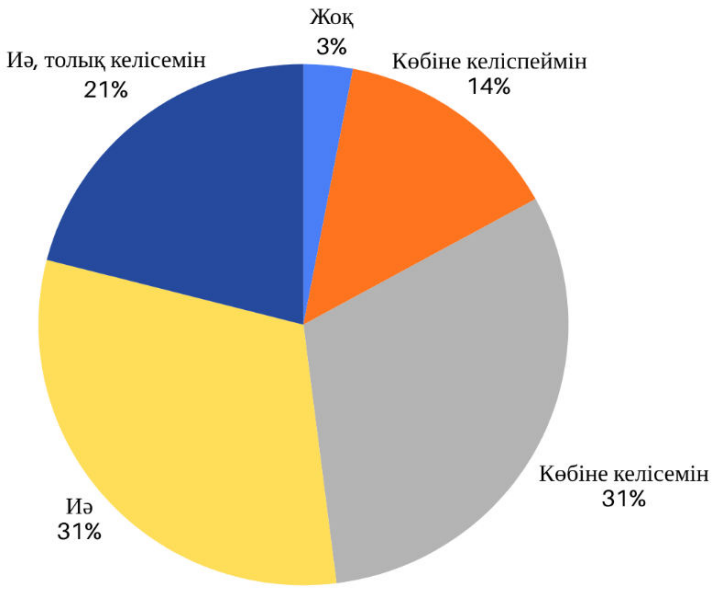
Қатысушылардың аз бөлігі интеллектуалдық және аз қимылды іс-әрекет түрлерін, атап айтқанда шахмат ойнауды (9 таңдау) көрсетті. Сонымен қатар жауаптарда сирек кездесетін физикалық белсенділік түрлері де байқалды: шаңғы спорты және коньки тебу (2 таңдау), сондай-ақ ат спорты, жартасқа өрмелеу, көкпар мен ату біреуден таңдаған (суретті қараңыз).



Сурет 8 – Сыналушылар айналысатын дене белсенділігі түрлерінің үлестірілуі

«Сіз өзіңізді физикалық белсенді өмір салтын ұстанамын деп есептейсіз бе?» деген сұраққа берілген жауаптар бойынша бөліну келесідей болды: 52 зерттелуші «Жоқ» немесе «Көбіне келіспеймін» нұсқаларын таңдады, 90 адам «Көбіне келісемін» деп жауап берді, ал 153 зерттелуші «Иә» және «Иә, толық келісемін» нұсқаларын белгіледі.

Осылайша, жалпы іріктеме қозғалыс белсенділігінің қарқындылығы мен формалары бойынша айырмашылықтары бар, бірақ басым түрде физикалық белсенді өмір салтын ұстанатын жастар тобы ретінде сипатталады.



Сурет 10 – «Сіз өзіңізді белсенді өмір салтын ұстанамын деп ойлайсыз ба?» деген сұраққа сыналушылар жауаптарының бөлінуі

Келесі кезеңде барлық психодиагностикалық әдістемелер бойынша іріктеме аясында орташа мәндер мен үлестірілу көрсеткіштерін есептеуге бағытталған сипаттамалық статистика жүргізілді.

Кесте 7 – IPAQ әдісі бойынша дене белсенділігі көрсеткіштерінің сипаттамалық статистикасы

Әдістеме	Шкала	Минимум	Максимум	Орташа (M)	Орташа ауытқу (SD)
Физикалық белсенділік (IPAQ)	Физикалық белсенділік деңгейі (жалпы ұпай)	4,00	45,00	23,72	8,17

IPAQ әдістемесі бойынша физикалық белсенділіктің орташа жиынтық көрсеткіші 23,72 балды құрады (диапазоны 4-тен 45 балға дейін). Стандарттық ауытқу – 8,17. Іріктемеде қозғалыс белсенділігінің жиілігі, қарқындылығы және ұзақтығы әртүрлі қатысушылар ұсынылған: эпизодтық жүктемелерден бастап орташа және жоғары қарқындылықтағы тұрақты жаттығуларға дейін.

Кесте 8 – Эмоциялық интеллект көрсеткіштерінің сипаттамалық статистикасы

Әдістеме	Шкала	Минимум	Максимум	Орташа (M)	Стандартты ауытқу (SD)
Эмоциялық интеллект (WLEIS)	Өзінің эмоцияларын бағалау	1,00	7,00	5,17	1,05
	Басқа адамдардың эмоцияларын бағалау	1,00	7,00	5,23	1,05
	Мақсатқа жету үшін эмоцияларды пайдалану	1,00	7,00	5,16	1,01
	Эмоцияларды реттеу	1,00	7,00	4,97	1,28

Эмоциялық интеллект шкалалары бойынша орташа мәндер 4,97–5,23 балл аралығында болды (шкаланың теориялық диапазоны 1–7 балл). Ең жоғары орташа көрсеткіштер басқалардың эмоцияларын бағалау (M = 5,23) және өз эмоцияларын бағалау (M = 5,17) шкалаларында тіркелді.

Мақсаттарға жетуде эмоцияларды пайдалану көрсеткіші 5,16 балды құрады. Ең төмен орташа мән эмоцияларды реттеу шкаласында байқалды (M = 4,97).

Стандарттық ауытқулар 1,01–1,28 аралығында өзгерді. Ең жоғары вариативтілік эмоцияларды реттеу шкаласында тіркелді (SD = 1,28), ал қалған компоненттерде мәндердің шашыраңқылығы төменірек.

Жалпы алғанда, іріктемедегі эмоциялық интеллект көрсеткіштері шкаланың орташа деңгейінен жоғары.

Ең айқын көрінетін компоненттер – басқалардың эмоцияларын және өз эмоциялық күйлерін бағалау. Эмоцияларды реттеу көрсеткіші салыстырмалы түрде төмен және басқа шкалалармен салыстырғанда вариативтілігі жоғары. Осы компонент бойынша айқын жеке айырмашылықтар байқалады.

Кесте 9 – Перфекционизм көрсеткіштерінің сипаттамалық статистикасы

Әдістеме	Шкала	Минимум	Максимум	Орташа (M)	Стандартты ауытқу (SD)
Перфекционизм	Қателіктерге қатысты алаңдау	1,00	4,89	2,79	0,72
	Әрекеттерге күмәндану	1,00	5,00	3,11	0,75
	Ата-ананың күтулері	1,00	5,00	3,23	0,82
	Ата-ананың сыны	1,00	5,00	2,32	0,88
	Жеке стандарттар мен талаптар	2,00	5,00	3,36	0,62
	Өзінің ұйымдасуы	2,17	5,00	3,95	0,61

Перфекционизм шкалалары бойынша орташа мәндер 2,32–3,95 балл аралығында өзгерді. Ең жоғары көрсеткіш өзінің ұйымдасуы шкаласында тіркелді (M = 3,95), одан кейін жеке стандарттар мен талаптар (M = 3,36) және ата-аналық күтулер (M = 3,23) орналасқан.

Өз әрекеттеріне күмәндану көрсеткіші 3,11 балды, ал қателіктерге алаңдаушылық – 2,79 балды құрады. Ең төмен орташа мән ата-аналық сын шкаласында анықталды (M = 2,32).

Стандарттық ауытқулар 0,61–0,88 аралығында болды. Ең жоғары вариативтілік ата-ана сыны (SD = 0,88) және ата-ана күтулері (SD = 0,82) шкалаларында байқалды, ал ең төмені өзінің ұйымдасуы шкаласында тіркелді (SD = 0,61).

Жалпы алғанда, іріктемедегі перфекционизм профилі ата-ана сыны мен қателіктерге алаңдаушылық көрсеткіштеріне қарағанда өзінің ұйымдасуы мен

жеке стандарттардың басымдығымен сипатталады. Өзінің ұйымдасуы ең жоғары деңгейде көрініс беріп, мәндерінің шашыраңқылығы төмен болуы бұл көрсеткіштің тұрақтылығын білдіреді. Керісінше, ата-ана сыны ең төмен орташа мәнмен қатар жоғары вариативті, бұл сыртқы бағалау талаптарын қабылдау тәжірибесіндегі айырмашылықтарды көрсетеді.

Перфекционистік ұстанымдар көбіне жеке стандарттар мен іс-әрекетті құрылымдаумен байланысты болып, қателіктерге қатысты жоғары алаңдаушылық немесе тұрақты сын тәжірибесінен гөрі әлдеқайда әлсіз көрінеді.

Кесте 10 – Дене белсенділігі мотивациясының сипаттамалық статистикасы (SMS-6 шкаласы)

Әдістеме	Шкала	Минимум	Максимум	Орташа (M)	Стандартты ауытқу (SD)
Спорттық мотивация (SMS-6)	Амотивация	1,00	6,75	2,32	1,25
	Сыртқы реттелу	1,00	6,25	2,82	1,34
	Интроекцияланған реттелу	1,00	7,00	3,88	1,34
	Идентификацияланған реттелу	1,00	7,00	3,53	1,18
	Интеграцияланған реттелу	1,00	7,00	3,52	1,35
	Ішкі мотивация	1,00	7,00	3,74	1,29

Физикалық белсенділік мотивациясының шкалалары бойынша орташа мәндер 2,32–3,88 балл аралығында өзгерді. Ең жоғары көрсеткіш интроекцияланған реттелу шкаласында тіркелді (M = 3,88). Одан кейін ішкі мотивация (M = 3,74), идентификацияланған (M = 3,53) және интеграцияланған реттелу (M = 3,52) орналасқан. Сыртқы реттелу (M = 2,82) және амотивация (M = 2,32) көрсеткіштері басқа мотивация түрлерімен салыстырғанда төмен деңгейде байқалды.

Стандарттық ауытқулар 1,18–1,35 аралығында болды, бұл іріктемедегі мотивациялық профильдердің орташа вариативтілігін көрсетеді. Ең жоғары вариативтілік интеграцияланған реттелу (SD = 1,35) және сыртқы реттелу (SD = 1,34) шкалаларында тіркелді.

Физикалық белсенділік мотивациясының профилі амотивация мен сыртқы бақылауға қарағанда интроекцияланған және ішкі реттелудің басымдығымен сипатталады. Мотивация құрылымында автономды реттелу формалары (ішкі, идентификацияланған, интеграцияланған) да, сондай-ақ ішкі қысым мен міндет сезімімен байланысты формалар (интроекцияланған реттелу) да көрініс тапқан. Амотивация іріктемеде ең төмен деңгейде байқалады.

Кесте 11 – Психологиялық бақуаттылық компаненттерінің сипаттамалық статистикасы (C. Ryff шкаласы)

Әдістеме	Шкала	Минимум	Максимум	Орташа (M)	Стандартты ауытқу (SD)
Психологиялық бақуаттылық (C. Ryff)	Автономия	17,00	39,00	27,54	3,72
	Қоршаған ортаны басқару	19,00	41,00	29,24	3,92
	Тұлғалық өсу	6,00	32,00	21,50	3,92
	Басқалармен жағымды қатынастар	14,00	41,00	29,00	4,13
	Өмірлік мақсаттар	11,00	34,00	22,29	3,87
	Өзін қабылдау	11,00	34,00	25,26	3,55

Психологиялық бақуаттылық компоненттері бойынша орташа мәндер 21,50-ден 29,24 баллға дейін өзгерді. Ең жоғары көрсеткіш өмірлік ортаны басқару шкаласы бойынша тіркелді (M = 29,24), ал басқа адамдармен жағымды қарым-қатынастар шкаласы бойынша ұқсас мәндер алынды (M = 29,00). Автономия көрсеткіші 27,54 баллды, өзін-өзі қабылдау – 25,26 баллды құрады. Төменірек орташа мәндер өмірлік мақсаттар (M = 22,29) және тұлғалық өсу (M = 21,50) шкалаларында байқалды.

Стандарттық ауытқулар 3,55-тен 4,13 аралығында болды, бұл іріктемеде психологиялық бақуаттылық көрсеткіштерінің орташа вариативтілігін көрсетеді.

Психологиялық бақуаттылық профилі өмірлік ортаны басқару мен басқа адамдармен жағымды қарым-қатынастардың салыстырмалы түрде жоғары деңгейімен, ал тұлғалық өсу мен өмірлік мақсаттардың төменірек айқындалуымен сипатталады.

Осылайша, барлық қолданылған әдістемелер бойынша сипаттамалық статистика нәтижелерін талдау зерттелетін іріктеменің сипаттамалары туралы тұтас түсінік қалыптастырады.

Іріктеме дене белсенділігі деңгейі бойынша да, психологиялық және мотивациялық параметрлері бойынша да біртекті емес.

Дене белсенділігі көрсеткіштері минималды қозғалыс қатысымынан бастап тұрақты және қарқынды жүктемелерге дейін кең диапазонда көрініс тапқан.

Эмоциялық интеллект салыстырмалы түрде тұрақты деңгейде байқалғанымен, оның компоненттері біркелкі бөлінбеген. Өзінің және өзге адамдардың эмоцияларын түсіну қабілеті эмоциялық күйді реттеуге қарағанда айқынырақ көрінеді. Ең үлкен жеке айырмашылықтар эмоциялық реттеу компонентінде байқалады.

Перфекционизм құрылымы айқын өзін-өзі сынға алу немесе қателіктерге қатысты мазасыздануға қарағанда өзінің ұйымдасуы мен жеке стандарттарға көбірек байланысты.

Дене белсенділігіне мотивация мінез-құлықты реттеудің әртүрлі формаларын қамтиды. Профильде автономды да, бақылауға негізделген де

мотивация түрлері, соның ішінде сыртқы және интроекцияланған формалар көрініс тапқан.

Психологиялық бақуаттылық та біркелкі құрылымды емес. Ортаны басқару мен тұлғааралық қарым-қатынастарға қатысты компоненттер айқынырақ, ал тұлғалық өсу мен өмірлік мақсаттар жоғары жеке вариативтілікпен сипатталады.

Алынған эмпирикалық деректер негізінде іріктеме дене белсенділігі деңгейіне қарай үш топқа бөлінді: төмен, орташа және жоғары деңгей. Топтар әріптік түрде белгіленді: А тобы – дене белсенділігі төмен (110 адам), Б тобы – орташа деңгей (96 адам), В тобы – жоғары деңгей (89 адам).

Іріктемені топтарға бөлу әртүрлі дене белсенділігі деңгейіндегі қатысушылардың психологиялық бақуаттылығы мен тұлғалық сипаттамаларын салыстырмалы талдау үшін қолданылды. Топтар арасындағы айырмашылықтарды анықтау үшін Kruskal–Wallis H-критерийі пайдаланылды.

Дене белсенділігі, психологиялық бақуаттылық және тұлғалық айнымалылар арасындағы өзара байланыстарды талдау C.E. Spearman корреляциялық коэффициенті арқылы жүргізілді, ол статистикалық байланыстардың бағыты мен күшін сипаттайды.

Гипотезаларды негізгі тексеру регрессиялық талдау арқылы жүзеге асырылды, оның мақсаты дене белсенділігі мен тұлғалық айнымалылардың (перфекционизм, эмоциялық интеллект, мотивация) психологиялық бақуаттылық көрсеткіштеріне қосатын үлесін бағалау болды.

Дене белсенділігі, спорттық мотивация (SMS-6), психологиялық бақуаттылық (K. Ryff), эмоциялық интеллект (WLEIS) және перфекционизм (MPS-F) әдістемелері бойынша алынған нәтижелерді жалпылай отырып, іріктемені дене белсенділігі айқын көрінген, спортқа қатысты ішкі мотивтері қалыптасқан, психологиялық бақуаттылығы тұрақты және эмоциялық интеллектінің теңгерімді профиліне ие жас адамдар тобы ретінде сипаттауға болады. Перфекционизм құрылымында салыстырмалы түрде төмен эмоциялық осалдық жағдайында жоғары нәтижелерге бағытталған және орташа деңгейдегі ішкі талаптардың үйлесімі байқалады.

2-бөлім бойынша қорытынды

Екінші тарауда ірі қала жастарының психологиялық бақуаттылығы мен физикалық белсенділік деңгейінің өзара байланысын зерттеуге бағытталған диссертациялық зерттеудің ұйымдастырылуы әзірленіп, жүзеге асырылды. Зерттеудің теориялық негіздері анықталып, дизайн таңдалып, қолданылған құралдар жүйесі негізделіп, эмпирикалық деректерді жинау және өңдеу процедурасы сипатталды.

Зерттеудің концептуалдық негізі ретінде C. Ryff психологиялық бақуаттылық моделі пайдаланылды, ол бақуаттылықты көпкомпонентті құрылым ретінде қарастыруға және оның жекелеген компоненттерін физикалық белсенділікпен өзара байланыста талдауға мүмкіндік береді. Физикалық белсенділік қозғалыс жүктемесінің объективті сипаттамаларын да, сондай-ақ

қатысу деңгейі мен өмірлік тонустың субъективті тәжірибесін де қамтитын көпөлшемді процесс ретінде қарастырылды.

Эмпирикалық зерттеу Алматы қаласының жоғары оқу орындарының 17–24 жас аралығындағы 295 студентінен құралған іріктемеде жүргізілді. Іріктеменің гендерлік құрамы, оқу курстары және білім беру ұйымдары бойынша бөлінуі, сондай-ақ физикалық белсенділіктің әртүрлі формалары сипатталды, бұл оны қалалық жастар ортасы үшін репрезентативті деп қарастыруға мүмкіндік береді.

Зерттеу мақсаттарын жүзеге асыру үшін валидті және сенімді психодиагностикалық әдістемелер кешені іріктелді. Оған IPAQ физикалық белсенділік сауалнамасы, C. Ryff психологиялық бақуаттылық шкаласы, WLEIS эмоциялық интеллектіні бағалау әдістемесі, SMS-6 спорттық мотивация шкаласы және перфекционизм сауалнамасы кірді. Бұл физикалық, мотивациялық және тұлғалық сипаттамаларды кешенді талдауға мүмкіндік берді.

Деректерді статистикалық өңдеу сипаттамалық көрсеткіштерді есептеуді, салыстырмалы талдау үшін Kruskal–Wallis H-критерий қолдануды және көрсеткіштер арасындағы байланыстарды бағалау үшін C.E. Spearman корреляциясын пайдалану қамтылды. Параметрлік емес әдістерді таңдау деректер үлестірімінің ерекшеліктерімен негізделді.

Осылайша, екінші тарауда зерттеудің әдіснамалық тұрғыдан негізделген және логикалық тұрғыдан тұтас әдістемелік базасы қалыптастырылды, бұл келесі тарауда эмпирикалық нәтижелерді талдауға және ұсынылған гипотезаларды тексеруге дұрыс өтуге мүмкіндік береді.

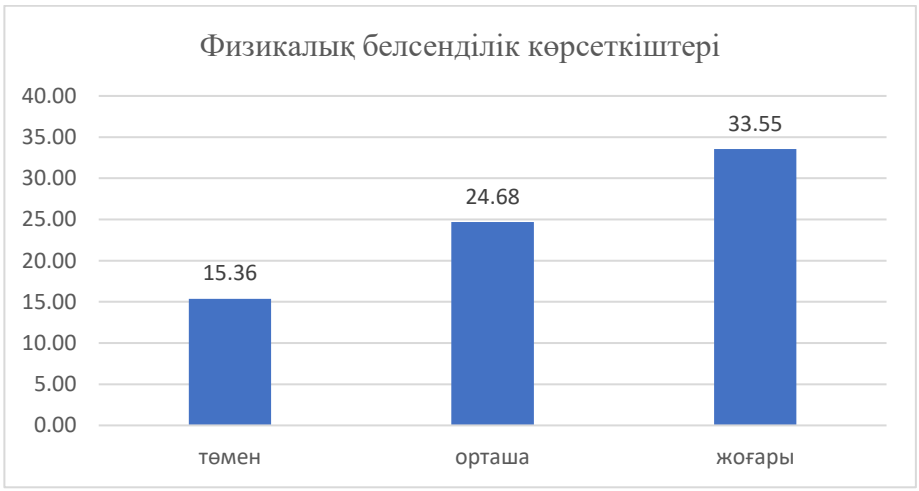
3 ІРІ ҚАЛАДАҒЫ АДАМНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ БАҚУАТТЫЛЫҒЫ МЕН ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІ АРАСЫНДАҒЫ БАЙЛАНЫСТЫ ЭМПИРИКАЛЫҚ ЗЕРТТЕУ

3.1 Психологиялық бақуаттылық пен дене белсенділігі арасындағы тікелей байланысты бағалау бойынша зерттеу нәтижелерінің сипаттамасы

Жинақталған зерттеу мәліметтері, сондай-ақ дене белсенділігі деңгейі, мотивациялық негіздемелер мен психологиялық бақуаттылық компоненттері бойынша анықталған айырмашылықтар ұсынылған болжамдарды тексеруге көшуге мүмкіндік береді.

Зерттеудің бірінші жеке болжамы бойынша, дене белсенділігі деңгейлері әртүрлі жастардың психологиялық бақуаттылық көрсеткіштерінде айырмашылықтар бар. Оны тексеру үшін дене белсенділігінің айқындылығына қарай үш топқа (төмен, орташа және жоғары деңгей) бөлінген зертелушілердің тиісті көрсеткіштеріне салыстырмалы талдау жүргізілді. Топаралық айырмашылықтарды статистикалық бағалау үшін бірнеше тәуелсіз іріктемелерді салыстыруға мүмкіндік беретін Kruskal–Wallis H-критерийі қолданылды.

Талдаудың алғашқы кезеңінде қатысушыларды топтарға бөлуді айқындайтын негізгі айнымалы ретінде дене белсенділігі көрсеткіштері қарастырылады және кейінгі психологиялық көрсеткіштерді салыстырудың негізі ретінде алынады. Төменде іріктемені топтастыру мен дене белсенділігі көрсеткіштерінің айқындылық деңгейін ескеру арқылы зерттелушілердің нәтижелерін бағалау ұсынылған.



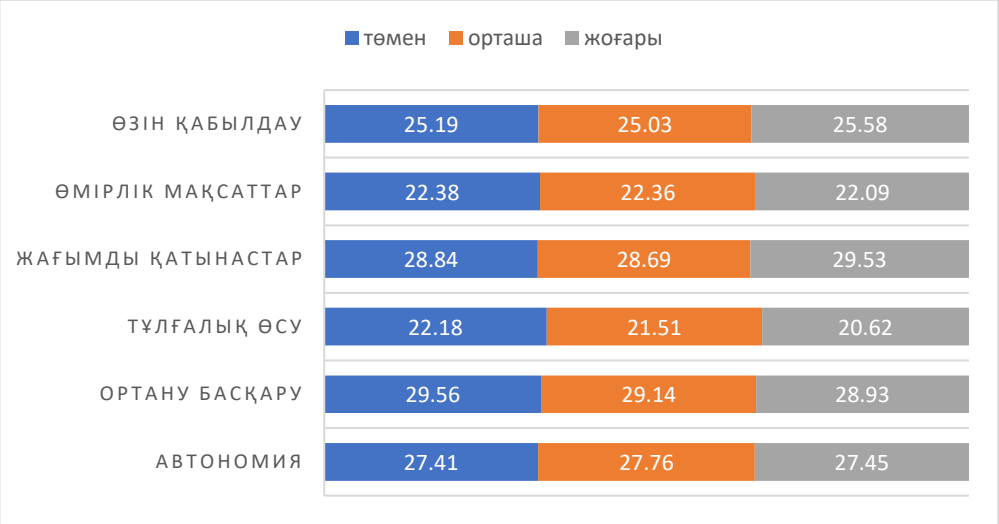
Сурет 10 – Физикалық белсенділік деңгейлері (төмен, орташа, жоғары) бойынша орташа мәндері

Талдау барысында келесідей ерекшеліктер анықталды:

А тобы (төмен деңгей, 15,36 балл) қысқа мерзімді және сирек орындалатын қозғалыс әрекеттерімен сипатталады: дене белсенділігі күн тәртібіне жүйелі түрде енбеген, жүктеме біркелкі бөлінбеген, қозғалыс кезеңдері қысқа әрі ұзақ уақыттық төмен белсенділік кезеңдерімен алмасады.

Б тобы (орташа деңгей, 24,68 балл) аптаның басым бөлігінде тұрақты қозғалыс белсенділігін көрсетуі байқалады, олардың ұзақтығы өзгермелі, жүктеме орташа деңгейде бөлінген; жаяу жүру мен қарқындылығы төмен әрекеттердің үйлесуі байқалады, белсенділік тұрақты сақталады, бірақ айтарлықтай күш түсірусіз жүзеге асады.

В тобы (жоғары деңгей, 33,55 балл) қозғалыстың күнделікті өмір салтына жүйелі түрде енгендігімен ерекшеленеді: дене белсенділігін көрсетуі ұзақ әрі жиі қайталанады, жүктеме тұрақты сипатта, айқын үзілістерсіз ұзақ уақыттық белсенділік кезеңдері байқалады.



Сурет 11 – Психологиялық бақуаттылық компоненттерінің орташа мәндерінің көріну деңгейлері бойынша (А, Б, В топтары)

Орташа мәндерді есептеу нәтижелері бойынша деңгейлер арасында шамалы, бірақ мазмұнды айырмашылықтар байқалады.

А тобы (бақуаттылықтың төмен деңгейі) «Ортаны басқару» (29,56) және «Жағымды қатынастар» (28,84) шкалалары бойынша салыстырмалы түрде жоғары мәндерді көрсетеді. Бұл жалпы субъективті бақуаттылықтың төмендеуіне қарамастан, қоршаған ортамен және әлеуметтік байланыстарымен өзара әрекеттесуге сыртқы ресурстардың сақталғанын білдіреді. «Өмірлік мақсаттар» (22,38) және «Өзін қабылдау» (25,19) көрсеткіштері орташа деңгейде болып, тұлғалық бағыттылықтың шектеулілігін және өзіндік әлеуетін бағалаудың тұрақсыздығын көрсетеді.

Б тобы (бақуаттылықтың орташа деңгейі) көптеген шкалалар бойынша аралық позицияда орныққан. «Автономия» (27,76) және «Ортаны басқару» (29,14) көрсеткіштері А тобына жақын, ал «Тұлғалық өсу» (21,51) мен «Жағымды қатынастар» (28,69) басқа топтармен салыстырғанда айқын айырмашылықсыз, біршама теңестірілген профильді көрсетеді.

В тобы (бақуаттылықтың жоғары деңгейі) «Жағымды қатынастар» (29,53) және «Өзін қабылдау» (25,58) шкалалары бойынша ең жоғары мәндерді көрсетеді, бұл тұлғаның өзін және әлеуметтік байланыстарын тұрақты әрі

интегративті қабылдауымен сәйкес келеді. «Тұлғалық өсу» көрсеткіші (20,62) А тобына қарағанда төмен, бұл жоғары субъективті қанағаттану жағдайында өзгерістерге бағытталудың салыстырмалы әлсіздігін көрсетеді.

Жалпы алғанда, А тобы әлеуметтік ресурстарды сақтай отырып, тұлғалық бағыттылықтың шектеулілігімен сипатталады; Б тобы – өтпелі және теңестірілген профильді; В тобы – өзін-өзі қабылдаудың тұрақтылығымен және жағымды қатынастарымен ерекшеленеді, бірақ тұлғалық өзгерістерге ұмтылу орташа деңгейде көрінеді.

Болжамды тексеру үшін сызықтық регрессиялық талдау қолданылды. Дене белсенділігі деңгейі IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) әдістемесі бойынша есептелген сандық айнымалы ретінде қарастырылды және әрбір қатысушының жалпы қозғалыс белсенділігін сипаттады. Бұл көрсеткіш қарқынды жүктеме, орташа белсенділік және жаяу жүру сияқты әртүрлі белсенділік түрлерінің жиынтық бағасына негізделді.

Психологиялық бақуаттылық K. Ryff әдістемесі арқылы өлшенді, оған алты компонент кіреді: автономия, ортаны басқару, тұлғалық өсу, басқалармен жағымды қатынастар, өмірлік мақсаттар және өзін қабылдау.

Алғашқы кезеңде дене белсенділігі деңгейі мен психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері арасындағы тікелей байланыс тексерілді. Әрбір бақуаттылық шкаласы үшін жеке регрессиялық модель құрылды, мұнда тәуелді айнымалы ретінде бақуаттылықтың тиісті компоненті, ал предиктор ретінде дене белсенділігі деңгейі алынды.

Кесте 12 – Сызықтық регрессия нәтижелері: дене белсенділігі деңгейінің психологиялық бақуаттылық компоненттеріне әсері

Тәуелді айнымалы	R	R^2	F	p	B	T	p (β)
Автономия	0,082	0,007	2,041	0,154	0,082	1,429	0,154
Ортаны басқару	0,146	0,021	6,612	0,011	0,146	2,571	0,011
Тұлғалық өсу	0,207	0,043	13,383	<0,001	0,207	3,658	<0,001
Жағымды қатынастар	0,091	0,008	2,492	0,115	0,091	1,579	0,115
Өмірлік мақсаттар	0,132	0,017	5,338	0,022	0,132	2,310	0,022
Өзін қабылдау	0,067	0,004	1,361	0,244	0,067	1,167	0,244

Ескертпе: *R – предиктор мен тәуелді айнымалы арасындағы сызықтық байланыстың күшін көрсететін көптік корреляция коэффициенті; R^2 – тәуелді айнымалы дисперсиясының қандай бөлігі предиктормен түсіндірілетінін көрсететін детерминация коэффициенті; F – регрессиялық модельдің жалпы маңыздылығын сипаттайтын Фишер критерийінің мәні; β – предиктордың тәуелді айнымалыға әсерінің бағыты мен күшін көрсететін стандартталған регрессия коэффициенті; t – регрессия коэффициентінің маңыздылығын тексеруге арналған t-критерий; p – статистикалық маңыздылық деңгейі; $p < 0,05$ – статистикалық маңызды байланыс; $p < 0,01$ – жоғары маңызды байланыс; $p < 0,001$ – маңыздылықтың өте жоғары деңгейі.

Алынған нәтижелер дене белсенділігі деңгейінің бірқатар маңызды психологиялық сипаттамалармен статистикалық тұрғыдан маңызды байланыста екенін көрсетеді.

Кесте 13 – Дене белсенділігі деңгейі әртүрлі топтардағы психологиялық бақуаттылық компоненттерін салыстырмалы талдау нәтижелері (Kruskal–Wallis H-критерийі)

Психологиялық бақуаттылық компоненттерін	Kruskal–Wallis H-критерийі	ст. св.	p (асимпт.)
Автономия	1,192	2	0,551
Ортаны басқару	1,964	2	0,375
Тұлғалық өсу	7,352	2	0,025
Жағымды қатынастар	1,053	2	0,591
Өмірлік мақсаттар	0,226	2	0,893
Өзін қабылдау	1,397	2	0,497

Kruskal–Wallis H-критерийін қолдану нәтижелері психологиялық бақуаттылықтың барлық компоненттері дене белсенділігі деңгейіне бірдей сезімтал емес екенін көрсетеді.

«Тұлғалық өсу» шкаласы бойынша топтар арасында статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталды (H = 7,352; p = 0,025). Дене белсенділігі деңгейі тұлғалық даму, алға ілгерілеу сезімі және өзіндік өзгерістерді субъективті қабылдаумен байланысты. Яғни, дене белсенділігі артқан сайын жалпы өмірге қанағаттану емес, керісінше, жеке дамудың динамикасын сезіну, өзгерістерге дайындық және тұлғалық ілгерілеу күшейеді.

«Автономия» шкаласы бойынша статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталмады (H = 1,192; p = 0,551). Шешім қабылдаудағы дербестік, тәуелсіздік және жеке құндылықтарға бағдар дене белсенділігі деңгейіне қарамастан ұқсас болып қала береді.

«Ортаны басқару» шкаласы бойынша айырмашылықтар статистикалық маңыздылық деңгейіне жетпеді (H = 1,964; p = 0,375). Өмірлік жағдайларды, күнделікті өзінің ұйымдасуы және қоршаған ортаны бақылау сезімі дене белсенділігімен байланысты емес.

«Жағымды қатынастар» шкаласы бойынша да топтар арасында айырмашылықтар анықталмады (H = 1,053; p = 0,591). Әлеуметтік байланыстар сапасы мен тұлғааралық қанағаттану деңгейі дене белсенділігіне тәуелсіз.

«Өмірлік мақсаттар» шкаласы бойынша статистикалық майызды айырмашылықтар байқалмады (H = 0,226; p = 0,893). Өмірлік бағдарлар, болашаққа бағытталу және мақсаттардың мағыналылығы дене белсенділігі деңгейіне тәуелсіз тұрақты күйде қалады.

«Өзін қабылдау» шкаласы бойынша да айырмашылықтар статистикалық маңызды емес (H = 1,397; p = 0,497). Өзіне деген қатынас және өзін қабылдау деңгейі дене белсенділігімен байланысты емес.

Осылайша, психологиялық бақуаттылықтың алты компонентінің ішінде статистикалық маңызды айырмашылық тек «Тұлғалық өсу» шкаласы бойынша анықталды. Бұл дене белсенділігінің ең алдымен тұлғалық даму мен ішкі динамикамен байланысты екенін көрсетеді.

Зерттеудің бірінші жеке болжамы психологиялық бақуаттылық пен дене белсенділігі деңгейі арасында байланыс бар деген болжамға негізделді. Яғни, қозғалыс белсенділігіне қатыстылық деңгейі психологиялық бақуаттылықтың жекелеген компоненттерінің айқындылығымен байланысты деп күтілді.

Регрессиялық талдау нәтижелері дене белсенділігі деңгейінің психологиялық бақуаттылықтың бірқатар компоненттерімен байланысты екенін көрсетті. Статистикалық маңызды оң байланыстар «Тұлғалық өсу», «Ортаны басқару» және «Өмірлік мақсаттар» шкалалары бойынша анықталды. Ең айқын байланыс тұлғалық өсу компонентімен байқалды, бұл дене белсенділігінің даму сезімімен, өзін жетілдіруге ұмтылумен және жаңа тәжірибеге ашықтықпен байланысты екенін көрсетеді. Сонымен қатар дене белсенділігі адамның өз іс-әрекетін ұйымдастыру қабілетімен және өмірлік жағдайларды басқарумен, сондай-ақ өмірлік мақсаттардың бағыттылығы мен мағыналылығын сезінумен байланысты.

Ал «Автономия», «Жағымды қатынастар» және «Өзін қабылдау» шкалалары бойынша статистикалық маңызды байланыстар анықталған жоқ.

Kruskal–Wallis критерийін қолдану арқылы жүргізілген салыстырмалы талдау бұл заңдылықтарды ішінара растады: топтар арасындағы маңызды айырмашылық тек «Тұлғалық өсу» компоненті бойынша байқалды, ал қалған компоненттер бойынша айырмашылықтар анықталмады.

Осылайша, алынған нәтижелер дене белсенділігінің ең алдымен тұлғалық даму динамикасын, өмірлік бағыттылықты және өз өмірлік ортасын ұйымдастыру қабілетін көрсететін психологиялық бақуаттылық аспектілерімен байланысты екенін көрсетеді. Бұл байланыстар психологиялық бақуаттылықтың барлық компоненттеріне бірдей таралмайды.

Сәйкесінше, бірінші жеке гипотеза ішінара расталды: психологиялық бақуаттылық дене белсенділігі деңгейімен байланысты, алайда бұл байланыс таңдамалы сипатта болып, негізінен тұлғалық өсу компонентіне, яғни теориялық модельге сәйкес индивидуалдықтың ішкі құрылымына қатысты көрінеді.

3.2 Мәдени-тарихи теория парадигмасындағы Қытай, Қазақстан және Ресей студент жастарының перфекционизмі

Физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланысты жанамалайтын негізгі айнымалы ретіндегі перфекционизмнің психологиялық бақуаттылыққа әсері конструктивті немесе деструктивті сипатта болуы, яғни бақуаттылықтың артуына немесе төмендеуіне әкелуі мүмкін.

В.Н. Мясищев көзқарасы бойынша, тұлғаның кез келген қатынасы жүйелік құрылым болып табылады және танымдық, эмоциялық әрі мінез-құлықтық компоненттерден тұрады [323]. Перфекционизм – идеалға ұмтылу ретінде – физикалық белсенділікпен айналысудағы идеалды нәтиже туралы түсінікті

қамтитын когнитивтік компонентті, сәтсіздіктерді жеңіп, жетістікке жетуге итермелейтін эмоциялық-мотивациялық компонентті және нақты әрекеттерде көрінетін мінез-құлықтық компонентті біріктіреді. Әрбір физикалық белсенділік деңгейінде бұл «идеалды нәтиже» бейнесі әртүрлі болады. Сонымен қатар, нақты іс-әрекет барысында әрдайым екі мүмкіндік қатар жүреді: бір жағынан – сәтсіздік (мысалы, жарақат алу), екінші жағынан – мақсатқа жету.

Біз перфекционизмнің қалыптасуы мен дамуы Л.С. Выготский атап өткендей, тұлға әлеуметтік даму жағдайының ықпалына түседі деп болжаймыз [324]. Бұл ұстаным М.М. Муканов еңбектерінде қосымша негізделеді. Ол ойлау үдерістерін тарихи-этникалық және мәдени контексте қарастырып, тұлғаның когнитивтік және реттеуші ерекшеліктері тек жеке тәжірибемен ғана емес, мәдениетте бекіген дәстүрлер, нормалар мен құндылықтар жүйесімен де анықталатынын көрсеткен [325]. Ғалым ойлауды тарихи дамудың өнімі ретінде қарастырып, шындықты интерпретациялау тәсілдері әлеуметтік-мәдени орта ықпалымен қалыптасатынын атап өткен [326]. Бұл тұжырымдар перфекционистік ұстанымдардың, соның ішінде нормативтік талаптардың қалыптасуымен тікелей байланысты.

Жастар арасындағы перфекционизмді зерттеулер кең таралғанымен, олардың басым бөлігі бір мәдени орта шеңберінде (монокультуралық тәсілде) жүргізілгенін атап өткен жөн. Алайда соңғы жылдары студенттер арасындағы дезадаптивті перфекционизмнің өсуі байқалып отыр [327]. Бұл құбылыс көбіне әлеуметтік және отбасылық күтулер сияқты сыртқы қысым факторларымен байланысты болғандықтан, кросс-мәдени зерттеулердің маңыздылығы арта түседі [328–329].

Осыған байланысты біздің зерттеуіміздің мақсаты – Қытай, Қазақстан және Ресей студенттері арасындағы перфекционизмді жыныс ерекшеліктерін ескере отырып салыстыру болды.

Зерттеу үш түрлі әлеуметтік-мәдени ортада өмір сүретін студенттердің перфекционизмін салыстыруға бағытталды. Перфекционизмді өлшеу әдістемесі жоғарыда сипатталған, ал құралдарды бейімдеу орыс және қытай тілдерінде оқитын студенттер үшін жүргізілді.

Зерттеудің екінші жеке болжамы перфекционизм тұлғалық қатынас ретінде адамның дамуындағы әлеуметтік жағдай мен мәдени контекст ықпалымен қалыптасады деген болжамға негізделді. Яғни перфекционистік ұстанымдардың деңгейі мен құрылымы белгілі бір қоғамға тән мәдени нормалар мен әлеуметтік күтулерге байланысты өзгеруі мүмкін деп қарастырылды.

Екі тәуелсіз топты салыстыру үшін Манн–Уитнидің U-критерийі қолданылды, бұл – екі тәуелсіз іріктемені салыстыруға арналған кең таралған параметрлік емес әдіс. Үш және одан да көп топтарды салыстыру үшін Kruskal–Wallis H-критерийі пайдаланылды, ол U-критерийдің жалпыланған нұсқасы болып табылады. Сипаттамалық талдау деректердің орташа мәні мен стандарттық ауытқуын анықтауға мүмкіндік берді. Статистикалық өңдеу SPSS бағдарламасының 27.0 нұсқасында жүргізілді.

Зерттеуге Қазақстан (Тұран университеті, әл-Фараби атындағы ҚазҰУ),

Қытай (Хэнань педагогикалық университеті, Хэнань), және Ресей (Орал федералдық университеті, Екатеринбург) студенттері қатысты. Жалпы іріктеме 737 студенттен тұрды: Қытайдан – 249, Қазақстаннан – 298 және Ресейден – 190 студент (13-кестені қараңыз).

Кесте 14 – Іріктеменің әлеуметтік-демографиялық сипаттамалары

Сыналушылар	Жынысы	Саны	Жасы
Қытай студенттері	Ерлер / men	136 (54,6 %)	19,24 ± 1,05
	Әйелдер / women	113 (45,4 %)	19,00 ± 1,13
Қазақстан студенттері	Ерлер / men	120 (40,3 %)	19,00± 0,79
	Әйелдер / women	178 (59,7 %)	19,80± 0,80
Ресей студенттері	Ерлер / men	89 (40, 5 %)	19,50 ± 1,34
	Әйелдер / women	101(59 %)	19,00 ± 1,07

Үш ел студенттерінің перфекционизмін салыстырмалы талдау дезадаптивті және адаптивті перфекционизмнің бірқатар көрсеткіштері бойынша статистикалық маңызды айырмашылықтардың бар екенін көрсетті. Алынған нәтижелер 14-кестеде ұсынылған.

Кесте 15 – Қытай, Қазақстан және Ресей студенттері арасындағы перфекционизмді салыстырмалы талдау нәтижелері

Көрсеткіштер	Қытай (N=249)		Қазақстан (N=298)		Ресей (N=190)		Kruskal–Wallis H	p
	M	Σ	M	σ	M	Σ		
1. Қателіктерге қатысты алаңдау	24,05	9,29	25,13	6,53	24,45	6,68	1,286	0,526
2. Әрекеттерге күмәндану	12,43	3,63	12,43	3,03	12,48	2,89	0,256	0,88
3. Ата-ананың күтулері	15,27	4,71	16,17	4,10	13,11	3,30	70,165	0,001
4. Ата-ананың сыны	10,77	4,09	9,24	3,53	9,55	3,20	22,743	0,001
5. Жеке стандарттар	22,65	5,19	23,57	4,39	19,89	4,99	67,638	0,001
6. Өзінің ұйымдасуы	22,88	4,60	23,75	3,65	22,11	4,58	20,248	0,001
7. Адаптивті перфекционизм	45,53	8,40	47,32	6,88	42,00	8,33	54,624	0,001
8. Дезадаптивті перфекционизм	62,52	19,32	62,97	13,46	59,59	12,67	5,65	0,059

15-кестеден көрініп тұрғандай, «Ата-ана күтулері» көрсеткіші (H = 70,165; p ≤ 0,001) Қазақстан студенттерінде (M = 16,17 ± 4,10) статистикалық тұрғыдан маңызды жоғары. Манн–Уитнидің U-критерийі арқылы жүргізілген жұптық салыстыру бұл көрсеткіштің қазақстандық студенттерде қытайлық (p ≤ 0,05) және ресейлік студенттермен (p ≤ 0,05) салыстырғанда жоғары екенін растады. Сонымен қатар, бұл көрсеткіш қытайлық студенттерде ресейлік студенттерге қарағанда жоғары (p ≤ 0,001).

«Ата-ана сыны» көрсеткіші (H = 22,743; p ≤ 0,001) Қытай студенттерінде (M = 10,77 ± 4,09) статистикалық тұрғыдан жоғары. Жұптық салыстыру нәтижелері бұл көрсеткіштің қытайлық студенттерде қазақстандықтармен (p ≤ 0,001) және ресейліктермен (p ≤ 0,01) салыстырғанда жоғары екенін көрсетті, ал Қазақстан мен Ресей студенттері арасында маңызды айырмашылық анықталған жоқ. Осылайша, әлеуметтік-мәдени және отбасылық дәстүрлер факторы Қытай мен Қазақстан студенттеріндегі Дезадаптивті перфекционизм көрсеткіштеріне Ресей студенттерімен салыстырғанда көбірек ықпал ететінін айтуға болады.

Адаптивті перфекционизм бойынша деректер Қазақстан студенттерінде «Жеке стандарттар» (H = 67,638; p ≤ 0,001) және «Өзінің ұйымдасуы» (H = 20,248; p ≤ 0,001) көрсеткіштері жоғары екенін көрсетті. Манн–Уитни U-критерийі арқылы жүргізілген жұптық салыстыру бұл нәтижелерді растады: Қазақстан студенттеріндегі адаптивті перфекционизм деңгейі қытайлық (p ≤ 0,05) және ресейлік студенттермен (p ≤ 0,001) салыстырғанда жоғары. Сонымен қатар, қытайлық студенттерде бұл көрсеткіш ресейлік студенттерге қарағанда да жоғары (p ≤ 0,001).

Қазақстан студенттеріндегі адаптивті перфекционизмнің жоғары деңгейі олардың мақсаттарын саналы түрде анықтауымен байланысты болуы мүмкін, себебі жоғары оқу орнына түсу барысында олар тек білім грантын алып қана қоймай, оқу аяқталғаннан кейін мамандығы бойынша жұмыс істеуге міндетті. Ал қытайлық студенттердің ресейлік студенттермен салыстырғанда жоғары жеке стандарттары Қытай қоғамындағы жоғары бәсекелестік деңгейімен және жетістікке ұмтылыспен түсіндіріледі.

Болжамды әрі қарай тексеру мақсатында Қытай, Қазақстан және Ресей студенттерінің перфекционизмі жыныс ерекшеліктерін ескере отырып салыстырылды.

Кестеде 16 – Ер студенттердің перфекционизм көрсеткіштері бойынша салыстырмалы талдау нәтижелері

Көрсеткіштер	Ерлер Қытай (N=136)		Ерлер Қазақстан (N=120)		Ерлер Ресей (N=89)		Kruskal-Wallis H	P
	M	Σ	M	σ	M	Σ		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Қателіктерге қатысты алаңдау	24,88	9,49	24,69	6,27	24,25	6,91	0,984	0,612

16-кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Әрекеттерге күмәндану	12,49	3,49	12,27	2,95	12,05	3,06	1,152	0,562
3. Ата-ананың күтулері	16,04	4,67	16,15	4,07	13,67	3,00	28,868	0,001
4. Ата-ананың сыны	11,07	4,14	9,44	3,49	9,58	3,12	14,577	0,001
5. Жеке стандарттар	23,44	5,31	24,13	4,69	21,11	4,68	23,232	0,001
6. Өзінің ұйымдасуы	23,60	4,34	23,72	3,92	23,36	4,80	0,751	0,687
7. Адаптивті перфекционизм	47,04	8,21	47,84	7,69	44,47	8,12	9,843	0,007
8. Дезадаптивті перфекционизм	64,47	19,25	62,55	13,48	59,55	12,42	6,334	0,042

15-кестеде көрсетілгендей, алынған деректер жалпы іріктеме бойынша алынған нәтижелермен ұқсас.

Манн–Уитнидің U-критерийі бойынша жұптық салыстыру нәтижесінде қытайлық ер студенттер мен ресейлік студенттер арасында «Ата-ана күтулері» ($p \leq 0,001$) және «Ата-ана сыны» ($p \leq 0,01$) көрсеткіштері бойынша ең айқын айырмашылықтар анықталды.

Осыған сәйкес, үш елдің ішінде дәл қытайлық ер студенттер әлеуметтік қысымға көбірек ұшырайды деген қорытынды жасауға болады.

Бұл қысым оларға жоғары ата-аналық күтулердің жүктелуімен және ата-аналық сынның болуымен байланысты, әрі оның тамыры беделді (үлкенді) құрметтеу, жетістік пен табысқа ұмтылуды басты құндылық ретінде қарастыратын дәстүрлі қытай мәдениетінде жатыр.

«Адаптивті перфекционизм» көрсеткіштері бойынша қазақстандық және қытайлық студенттер арасында айырмашылықтар анықталған жоқ, алайда бұл көрсеткіштер ресейлік іріктememен салыстырғанда жоғары, ең алдымен «Жеке стандарттар» көрсеткішінің жоғары мәндері есебінен ($p \leq 0,001$).

Осылайша, жалпы алғанда перфекционизм деңгейі (адаптивті де, дезадаптивті де) Қазақстан мен Қытайдағы ер студенттерде Ресейдегі студенттерге қарағанда жоғары деген қорытынды жасауға болады.

Қытай, Қазақстан және Ресейдегі әйел студенттердің перфекционизм көрсеткіштерін салыстыру нәтижелері 17-кестеде берілген.

Кесте 17 – Қытай, Қазақстан және Ресей әйел студенттерінің перфекционизмін салыстырмалы талдау нәтижелері

Көрсеткіштер	Әйелдер Қытай (N=113)		Әйелдер Қазақстан (N=178)		Әйелдер Ресей (N=101)		Kruskal–Wallis H /	p
	M	Σ	M	σ	M	σ		
1. Қателіктерге қатысты алаңдау	23,05	8,99	25,43	6,71	24,62	6,50	6,058	0,048
2. Әрекеттерге күмәндану	12,36	3,80	12,53	3,09	12,86	2,68	1,437	0,488
3. Ата-ананың күтулері	14,34	4,61	16,19	4,14	12,61	3,48	50,205	0,001
4. Ата-ананың сыны	10,42	4,01	9,10	3,57	9,53	3,29	8,274	0,016
5. Жеке стандарттар	21,70	4,90	23,20	4,14	18,82	5,03	51,215	0,001
6. Өзінің ұйымдасуы	22,01	4,77	23,76	3,47	21,00	4,09	33,862	0,001
7. Адаптивті перфекционизм	43,71	8,31	46,97	6,27	39,82	7,94	57,08	0,001
8. Дезадаптивті перфекционизм	60,17	19,23	63,25	13,49	59,62	12,95	4,274	0,118

17-кесте деректерін талдау барысында жалпы іріктеме бойынша және ер студенттер арасында анықталған нәтижелермен ұқсастығы байқалады. Қазақстандық студент қыздарда «Ата-ана күтулері» көрсеткіші (H=50,205, p≤0,001) Қытай мен Ресей студент қыздарына қарағанда статистикалық тұрғыдан жоғары екені анықталды, ал қытайлық студент қыздарда «Ата-ана сыны» көрсеткіші (H=8,274, p≤0,05) Қазақстан және Ресей студент қыздарына қарағанда жоғары.

Бұл деректер перфекционизмдегі айырмашылықтардың әлеуметтік-мәдени факторлар мен отбасылық дәстүрлердің ықпалынан болатындығын тағы бір рет дәлелдейді.

Сонымен қатар, Манн–Уитни U-критерийі бойынша жұптық салыстыру нәтижесінде қазақстандық студент қыздар іріктемесінде «Қателіктерге қатысты алаңдау» көрсеткіші қытайлық студент қыздарға қарағанда статистикалық тұрғыдан жоғары екені анықталды (p≤0,05).

Бұл олардың әлеуметтік талаптарға бағдарлану жағдайында сәтсіздікке ұшырау қорқынышының бар екенін білдіруі мүмкін. Аталған құбылыс қазақ мәдениетіне тән «ұят» феноменімен, яғни орынсыз немесе қате әрекет жасаудан қорқуымен байланысты.

«Адаптивті перфекционизм» көрсеткіштері бойынша жұптық салыстыру нәтижелері қазақстандық студент қыздарда бұл көрсеткіштің қытайлық және ресейлік студент қыздарға қарағанда жоғары екенін көрсетті ($p \leq 0,01$).

Алынған нәтижелер, біздің пікірімізше, ерекше маңызды, өйткені олар мәдени фактордың студенттердің перфекционизміне әсері жынысқа тәуелді емес екенін көрсетеді.

Болжамның жалғасын тексеру үшін әрбір ел бойынша студенттердің перфекционизм көрсеткіштерін жынысқа байланысты салыстырмалы талдау жүргізілді.

18-кестеде Қытай студенттерінің перфекционизм көрсеткіштерін жынысқа байланысты салыстырмалы талдау нәтижелері ұсынылған.

Кесте 18 – Қытай студенттерінің перфекционизм көрсеткіштерін жыныс бойынша салыстырмалы талдау нәтижелері

Көрсеткіштер	Ерлер Қытай (N=136)		Әйелдер Қытай (N=113)		U Манна-Уитни	P
	M	Σ	M	σ		
1. Қателіктерге қатысты алаңдау	24,88	9,49	23,05	8,99	6696	0,080
2. Әрекеттерге күмәндану	12,49	3,49	12,36	3,80	7627,5	0,920
3. Ата-ананың күтулері	16,04	4,67	14,34	4,61	5917	0,002
4. Ата-ананың сыны	11,07	4,14	10,42	4,01	6943,5	0,189
5. Жеке стандарттар	23,44	5,31	21,70	4,90	6065	0,004
6. Өзінің ұйымдасуы	23,60	4,34	22,01	4,77	6260,5	0,012
7. Адаптивті перфекционизм	47,04	8,21	43,71	8,31	6097,5	0,005
8. Дезадаптивті перфекционизм	64,47	19,25	60,17	19,23	6654	0,069

18-кесте деректеріне сәйкес, қытайлық ер студенттер мен әйел студенттер арасында бірқатар көрсеткіштер бойынша статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталған: «Ата-ананың күтулері» ($U=5917$, $p \leq 0,01$), «Жеке стандарттар» ($U=6065$, $p \leq 0,01$), «Өзінің ұйымдасуы» ($U=6260,5$, $p \leq 0,05$), «Адаптивті перфекционизм» ($U=6097,5$, $p \leq 0,01$).

Бұл нәтижелер қытайлық ер студенттердің әйел студенттерге қарағанда перфекционизм деңгейі жоғары екенін және ата-аналарды жоғары талаптар қоятын тұлғалар ретінде қабылдауға бейімділігі күштірек екенін көрсетеді.

19-кестеде Қазақстандағы ер және әйел студенттердің перфекционизм көрсеткіштерін салыстырмалы талдау нәтижелері ұсынылған.

Кесте 19 – Қазақстандық студенттердің перфекционизм көрсеткіштерін жыныс бойынша салыстырмалы талдау нәтижелері

Көрсеткіштер	Ерлер Қазақстан (N=120)		Әйелдер Қазақстан (N=178)		U Манна-Уитни	p
	M	σ	M	σ		
1. Қателіктерге қатысты алаңдау	24,69	6,27	25,43	6,71	10017,5	0,363
2. Әрекеттерге күмәндану	12,27	2,95	12,53	3,09	10188,5	0,498
3. Ата-ананың күтулері	16,15	4,07	16,19	4,14	10577	0,887
4. Ата-ананың сыны	9,44	3,49	9,10	3,57	10000	0,349
5. Жеке стандарттар	24,13	4,69	23,20	4,14	9438	0,088
6. Өзінің ұйымдасуы	23,72	3,92	23,76	3,47	10575,5	0,886
7. Адаптивті перфекционизм	47,84	7,69	46,97	6,27	9901,5	0,285
8. Дезадаптивті перфекционизм	62,55	13,48	63,25	13,49	10224	0,532

19-кесте деректеріне сәйкес, қазақстандық ер және әйел студенттер арасында перфекционизм көрсеткіштері бойынша статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталған жоқ. 20-кестеде ресейлік студенттердің перфекционизм көрсеткіштерін жынысқа байланысты салыстырмалы талдау нәтижелері ұсынылған.

Кесте 20 – Ресейлік студенттердің перфекционизм көрсеткіштерін жыныс бойынша салыстырмалы талдау нәтижелері

Көрсеткіштер	Ерлер Ресей (N=89)		Әйелдер Ресей (N=101)		U Манна-Уитни	p
	M	Σ	M	σ		
1	2	3	4	5	6	7
1. Қателіктерге қатысты алаңдау	24,25	6,91	24,62	6,50	4308	0,621
2. Әрекеттерге күмәндану	12,05	3,06	12,86	2,68	3623	0,020
3. Ата-ананың күтулері	13,67	3,00	12,61	3,48	3451	0,006
4. Ата-ананың сыны	9,58	3,12	9,53	3,29	4470	0,948
5. Жеке стандарттар	21,11	4,68	18,82	5,03	3307	0,002

20-кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6	7
6. Өзінің ұйымдасуы	23,36	4,80	21,00	4,09	3316	0,002
7. Адаптивті перфекционизм	44,47	8,12	39,82	7,94	2979	0,001
8. Дезадаптивті перфекционизм	59,55	12,42	59,62	12,95	4453,5	0,914

20-кесте деректеріне сәйкес, «Әрекеттерге күмәндану» көрсеткіші бойынша (U=3623, p≤0,05) статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталған, бұл көрсеткіш ресейлік студент қыздарда жоғары (M=12,86±2,68). Ал «Ата-ананың күтулері» көрсеткіші (U=3451, p≤0,01) ресейлік ер студенттерде сенімді түрде жоғары. Осыған байланысты, ресейлік таңдамада дезадаптивті перфекционизм ер адамдарда сыртқы факторлардың, яғни басқалардың күтулеріне сәйкес келу қажеттілігінің әсерінен күшейетінін, ал әйелдерде ол ішкі факторлармен, өз іс-әрекетін бағалаумен байланысты екенін тұжырымдауға болады.

«Жеке стандарттар» (U=3307, p≤0,01), «Өзінің ұйымдасуы» (U=3316, p≤0,01) және «Адаптивті перфекционизм» (U=2979,5, p≤0,001) көрсеткіштері бойынша мәндер ресейлік ер студенттерде әйелдермен салыстырғанда сенімді түрде жоғары.

Зерттеудің жекелеген болжамы перфекционизмнің тұлғалық сипаттама ретінде тұлғаның қалыптасатын әлеуметтік даму жағдайымен және мәдени контекстімен байланысты екенін болжады. Сонымен қатар, адаптивті және дезадаптивті перфекционизм көрсеткіштері әртүрлі елдер студенттерінде мәдени нормалар, отбасылық күтулер және әлеуметтік талаптардың ерекшеліктерін бейнелей отырып, айырмашылықтары болады деп күтілді.

Салыстырмалы талдау нәтижелері Қытай, Қазақстан және Ресей студенттері арасында перфекционизмнің бірқатар негізгі көрсеткіштері бойынша статистикалық маңызды айырмашылықтардың бар екенін көрсетті. Ең айқын айырмашылықтар «Ата-ананың күтулері» (H = 70,165; p ≤ 0,001) және «Ата-ананың сыны» (H = 22,743; p ≤ 0,001) шкалалары бойынша анықталды, бұл әртүрлі мәдениеттерде отбасылық факторлардың ықпал ету деңгейінің әрқилы екенін көрсетеді. Ата-ана күтулерінің жоғары көрсеткіштері қазақстандық студенттерде тіркелсе, ата-ананың сыны көрсеткіші қытайлық студенттерде айқынырақ байқалды. Бұл ата-аналардың талаптары мен жетістікке бағытталған күтулер тұлғалық ұстанымдардың қалыптасуында маңызды рөл атқаратын мәдени және отбасылық ерекшеліктерді көрсетеді.

Сонымен қатар «Жеке стандарттар» (H = 67,638; p ≤ 0,001) және «Өзінің ұйымдасуы» (H = 20,248; p ≤ 0,001) көрсеткіштері бойынша да елеулі айырмашылықтар анықталды. Бұл көрсеткіштер перфекционизмнің адаптивті көріністеріне жатады. Ең жоғары мәндер қазақстандық студенттерде байқалды, бұл білім беру жүйесінің ерекшеліктерімен және студенттердің академиялық әрі

кәсіби мақсаттарға бағдарлануымен байланысты болуы мүмкін. Қытайлық таңдамада да бұл көрсеткіштер ресейлік студенттермен салыстырғанда жоғары, бұл Қытай білім беру ортасындағы жоғары бәсекелестікпен түсіндірілуі ықтимал.

Жыныс факторы ескерілген талдау нәтижелері перфекционизмнің көріністеріндегі мәдени айырмашылықтар ерлер мен әйелдер арасында да сақталатынын көрсетті. Қытайлық ер студенттерде ата-ана күтулері мен адаптивті перфекционизм деңгейі әйел студенттерге қарағанда жоғары. Қазақстандық таңдамада ерлер мен әйелдер арасында статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталмады. Ресейлік таңдамада айырмашылықтардың құрылымы өзгеше: әйел студенттерде өз әрекеттеріне күмән жоғары болса, ер студенттерде жеке стандарттар, өзінің ұйымдасуы және адаптивті перфекционизм көрсеткіштері жоғары.

Жалпы алғанда, алынған нәтижелер перфекционизм құрылымындағы айырмашылықтардың тұлға дамитын мәдени және әлеуметтік орта ерекшеліктерімен байланысты екенін көрсетеді. Ата-ана күтулері, Жеке стандарттар және адаптивті перфекционизм көрсеткіштері мәдени контекстке тәуелді өзгеріп, отбасылық дәстүрлердің, білім беру талаптарының және әлеуметтік нормалардың ерекшеліктерін бейнелейді.

Осылайша, екінші жекелеген болжам расталды: студенттердегі перфекционизмнің көріну ерекшеліктері олардың әлеуметтік даму жағдайымен және мәдени контекстімен детерминацияланады, бұл Қытай, Қазақстан және Ресей таңдаулары арасындағы статистикалық маңызды айырмашылықтар арқылы көрініс табады. Сонымен қатар, қызықты әрі белгілі бір деңгейде күтпеген эмпирикалық факт ретінде қазақстандық студенттерде перфекционизм бойынша гендерлік айырмашылықтардың анықталмағанын атап өткен жөн. Бұл қазіргі қоғам даму кезеңінде қазақстандық жас әйелдердің өзіндік санасының қалыптасу ерекшеліктерін көрсетуі мүмкін.

3.3 Дене белсенділігі әртүрлі деңгейдегі сыналушылардың психологиялық бақуаттылығы деңгейі мен перфекционизм ерекшеліктері арасындағы байланысы

Зерттеудің үшінші жекелеген болжамы бойынша физикалық белсенділіктің әртүрлі деңгейіндегі сыналушылардың перфекционизм ерекшеліктері мен психологиялық бақуаттылығы деңгейі арасындағы байланыстың болуы болжанды. Физикалық белсенділік деңгейі төмен, орташа және жоғары сыналушылар топтарындағы психологиялық бақуаттылық компоненттерімен перфекционизм көрсеткіштері әртүрлі қатынаста болуы мүмкін.

Аталған болжамды тексеру үшін статистикалық әдістер кешені қолданылды. Алғашқы кезеңде физикалық белсенділік деңгейі әртүрлі топтар арасындағы психологиялық көрсеткіштер айырмашылықтарын анықтауға мүмкіндік беретін Kruskal–Wallis H-критерийі негізінде салыстырмалы талдау жүргізілді. Кейін психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері мен

перфекционизм ерекшеліктері арасындағы өзара байланыстарды бағалау үшін C.E. Spearman корреляциялық талдауы қолданылды.

Қосымша ретінде әртүрлі физикалық белсенділік деңгейіндегі сыналушыларда психологиялық бақуаттылық көрсеткіштерінің өзгеруіндегі перфекционизмнің жекелеген сипаттамаларының үлесін анықтауға бағытталған регрессиялық талдау жүргізілді.

Перфекционизм Randy O. Frost ұсынған көпөлшемді перфекционизм шкаласы (FMPS) арқылы бағаланды. Бұл әдістеме адаптивті көрсеткіштерді (жеке стандарттар, өзінің ұйымдасуы) және дезадаптивті көрсеткіштерді (қателіктерге шамадан тыс алаңдау, өз әрекеттеріне күмәндану, ата-ана күтулері, ата-ана сыны) қамтиды.

Психологиялық бақуаттылық Carol D. Ryff әдістемесі арқылы өлшенді және ол алты компонентті қамтиды: автономия, ортаны басқару, тұлғалық өсу, басқалармен жағымды қатынастар, өмірлік мақсаттары және өзін қабылдау.

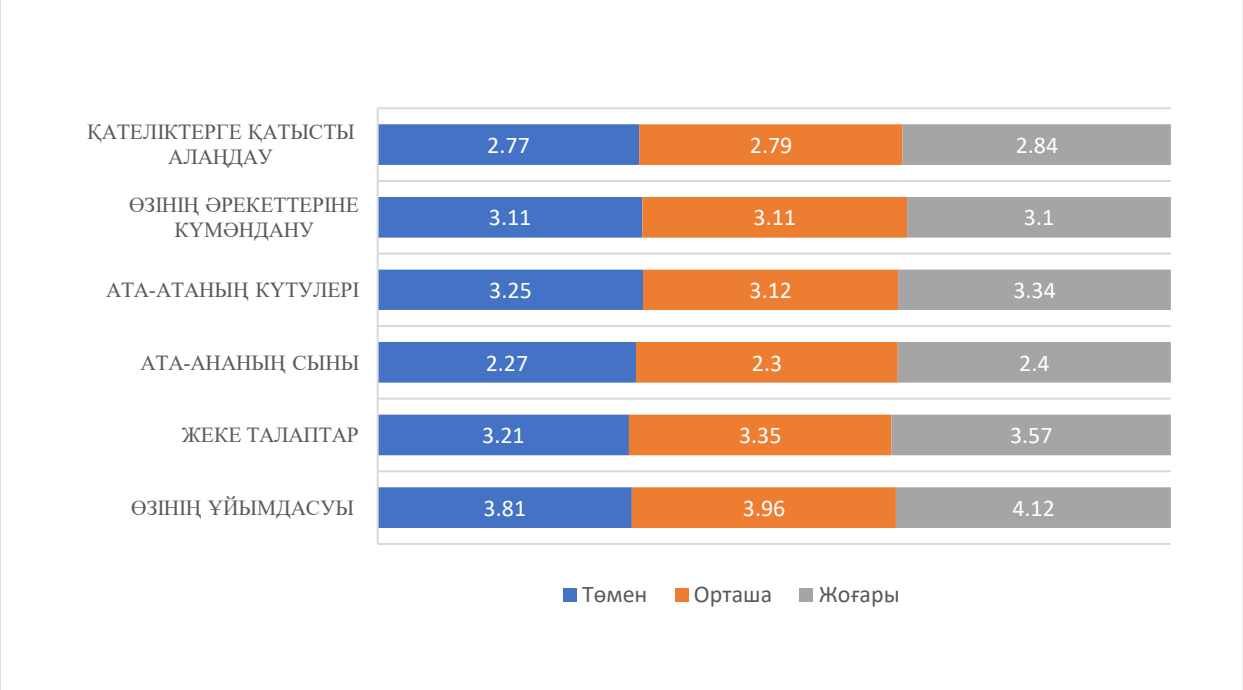
R.O. Frost көпөлшемді перфекционизм шкаласы бойынша алынған нәтижелер негізінде перфекционистік ұстанымдардың айқындылық деңгейіне қарай үш топ бөлінді:

А тобы – төмен деңгей,

Б тобы – орта деңгей,

В тобы – жоғары деңгей.

Шкалалар бойынша орташа мәндерді салыстыру А тобынан В тобына қарай бірқатар көрсеткіштердің бірізді артуын көрсетті, бұл перфекционизмнің жалпы деңгейі жоғарылаған сайын перфекционистік тенденциялардың күшейетінін айғақтайды.



Сурет 12 – А, Б және В топтарындағы перфекционизм компоненттерінің орташа көрсеткіштері

А тобында (төмен деңгей) көрсеткіштер ең тегістелген күйде сақталады: қателіктерге сезімталдық 2,77 деңгейінде, әрекеттерге қатысты күмән – 3,11, ата-ана күтулері – 3,25, ата-ана сынын қабылдауы – 2,27. Жеке талаптар (3,21) мен іс-әрекетті ұйымдастыруы (3,81) орташа деңгейде көрінеді; бұл көрсеткіштер өзіне және сыртқы стандарттарға қатысты сабырлы қатынасты, сондай-ақ нәтижені «мінсіз» етуге бағытталған тәуелділіктің төмендігін көрсетеді.

Б тобында (орта деңгей) күмән көрсеткіші А тобындағы деңгейде сақталады (3,11), ал жеке талаптар 3,35-ке дейін өседі, өзінің ұйымдасу деңгейі 3,96-ға дейін жоғарылайды. Ата-ана сынын қабылдауы іс жүзінде өзгеріссіз қалады (2,30), ата-ана күтулері аздап төмендейді (3,12). Бұл деңгейде перфекционизмнің күшеюі ең алдымен ішкі стандарттардың артуы және іс-әрекетті құрылымдауға ұмтылыстың күшеюі арқылы көрінеді, ал отбасылық бағалауға қатынас тұрақты күйінде қалады.

В тобында (жоғары деңгей) ең айқын өзгерістер тіркелді: қателіктерге сезімталдық – 2,84, жеке талаптар – 3,57, өзінің ұйымдасу деңгейі – 4,12. Көрсеткіштер жеке стандарттарға сәйкестікке бағытталуды, іс-әрекетте тәртіп пен жүйелілікті сақтауға ұмтылысты бейнелейді. Сонымен қатар ата-ана сынын қабылдауы күшейеді (2,40), ал ата-ана күтулері қайтадан жоғары мәндерге (3,34) жетеді, бұл сыртқы талаптар мен бағалау шеңберлерінің маңыздылығының сақталатынын көрсетеді.

Осылайша, А тобынан В тобына өту барысында жеке стандарттар мен өзінің ұйымдасуы күшейеді, қателіктерге сезімталдық пен сын қабылдау біртіндеп артады. Перфекционизм құрылымы неғұрлым қатаң әрі мақсатқа бағытталған сипатта болады: өзіне қойылатын орташа талаптардан – жоғары стандарттарды ұстануға, сонымен қатар сыртқы күтулердің ықпалын сақтауға қарай өзгеріс байқалады.

Болжамды тексеру үшін психологиялық бақуаттылық компоненттері мен перфекционизм көрсеткіштері арасындағы өзара байланыстарды анықтауға бағытталған корреляциялық талдау және перфекционизм шкалаларының психологиялық бақуаттылық көрсеткіштерінің өзгеруіне қосатын үлесін бағалауға арналған сызықтық регрессиялық талдау қолданылды.

Келесі кезеңде физикалық белсенділік пен перфекционизм көрсеткіштері арасындағы байланыс талданды.

Кесте 21 – Физикалық белсенділік деңгейінің перфекционизм көрсеткіштеріне әсері: сызықтық регрессия нәтижелері

Тәуелді ауыспалы	R	R^2	F	p	β	t	p (β)
1	2	3	4	5	6	7	8
Қателіктерге қатысты алаңдау	0,042	0,002	0,525	0,469	0,042	0,725	0,469

21-кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6	7	8
Әрекеттерге күмәндану	0,020	0,000	0,118	0,731	-0,020	-0,344	0,731
Ата-ананың күтулері	0,076	0,006	1,752	0,187	0,076	1,324	0,187
Ата-ананың сыны	0,054	0,003	0,867	0,353	0,054	0,931	0,353
Жеке стандарттар мен талаптар	0,283	0,080	26,160	<0,001	0,283	5,115	<0,001
Өзінің ұйымдасуы	0,213	0,045	14,191	<0,001	0,213	3,767	<0,001

Ескертпе: R – предиктор мен тәуелді айнымалы арасындағы сызықтық байланыстың күшін көрсететін көптік корреляция коэффициенті; R^2 – тәуелді айнымалы дисперсиясының предиктор арқылы түсіндірілетін үлесін көрсететін детерминация коэффициенті; F – регрессиялық модельдің жалпы маңыздылығын сипаттайтын Фишер критерийінің мәні; β – предиктордың тәуелді айнымалыға әсерінің бағыты мен күшін көрсететін стандартталған регрессия коэффициенті; t – регрессия коэффициентінің маңыздылығын тексеруге арналған t-критерий; p – статистикалық маңыздылық деңгейі; $p < 0,05$ – статистикалық маңызды байланыс; $p < 0,01$ – жоғары маңызды байланыс; $p < 0,001$ – өте жоғары маңызды байланыс.

Екінші кезеңдегі регрессиялық талдау нәтижелері бойынша келесі деректер алынды. Регрессиялық талдау нәтижесінде «Жеке стандарттар мен талаптар» ($\beta = 0,283$; $p < 0,001$) және «Өзінің ұйымдасуы» ($\beta = 0,213$; $p < 0,001$) шкалалары бойынша статистикалық маңызды байланыстар анықталды. Екі жағдайда да модельдер статистикалық тұрғыдан маңызды (тиісінше $F = 26,160$ және $F = 14,191$). Физикалық белсенділік деңгейі «Жеке стандарттар» көрсеткішінің вариациясының 8,0%-ын ($R^2 = 0,080$) және «Өзінің ұйымдасуы» көрсеткішінің 4,5%-ын ($R^2 = 0,045$) түсіндіреді. Байланыстар оң бағытта: физикалық белсенділік деңгейі жоғарылаған сайын аталған шкалалар бойынша көрсеткіштер де жоғарылайды.

«Қателіктерге алаңдаушылық», «Өз әрекеттеріне күмән», «Ата-ана күтулері» және «Ата-ана сыны» шкалалары бойынша физикалық белсенділік деңгейімен статистикалық маңызды байланыстар анықталған жоқ ($p > 0,05$). Бұл көрсеткіштер бойынша түсіндірілетін дисперсия үлесі 0,6%-дан аспайды, яғни түсіндірілген вариация деңгейі өте төмен.

«Жеке стандарттар мен талаптар» және «Өзінің ұйымдасуы» шкалалары перфекционизмнің неғұрлым адаптивті компоненттеріне жатады, ал қалған көрсеткіштер дезадаптивті аспектілерді сипаттайды.

Осылайша, физикалық белсенділік деңгейі мен перфекционизм көрсеткіштері арасындағы байланыс іріктемелі сипатта және негізінен адаптивті компоненттерге қатысты шкалалар бойынша көрінеді.

Келесі кезеңде перфекционизм көрсеткіштерінің психологиялық бақуаттылық компоненттерімен байланысы бағаланды.

Кесте 22 – Перфекционизм көрсеткіштерінің тұлғалық өсуге әсері: сызықтық регрессия нәтижелері

Предиктор	R	R^2	F	p	β	T	p(β)
Қателіктерге қатысты алаңдау	0,118	0,014	4,232	0,041	-0,118	-2,057	0,041
Әрекеттерге күмәндану	0,164	0,027	8,201	0,005	-0,164	-2,864	0,005
Ата-ананың күтулері	0,071	0,005	1,485	0,224	0,071	1,219	0,224
Ата-ананың сыны	0,096	0,009	2,781	0,097	-0,096	-1,668	0,097
Жеке стандарттар мен талаптар	0,231	0,053	16,911	<0,001	0,231	4,112	<0,001
Өзінің ұйымдасуы	0,214	0,046	14,352	<0,001	0,214	3,788	<0,001

22-кестеде ұсынылған регрессиялық талдау нәтижелері бойынша перфекционизм көрсеткіштерінің психологиялық бақуаттылықтың «Тұлғалық өсу» компонентіне ықпал ету ерекшеліктері анықталды.

Бірқатар шкалалар бойынша статистикалық маңызды байланыстар табылды. Ең айқын оң предиктор ретінде «Жеке стандарттар мен талаптар» көрсеткіші анықталды ($\beta = 0,231$; $p < 0,001$). Модель статистикалық тұрғыдан маңызды ($F = 16,911$; $p < 0,001$), ал түсіндірілетін дисперсия үлесі 5,3%-ды құрайды ($R^2 = 0,053$). Жеке стандарттардың жоғары деңгейі тұлғалық өсу деңгейінің жоғарылауымен қатар жүреді.

Сондай-ақ «Өзінің ұйымдасуы» көрсеткіші де статистикалық маңызды предиктор болып табылады ($\beta = 0,214$; $p < 0,001$). Регрессиялық модель статистикалық маңыздылыққа жетті ($F = 14,352$; $p < 0,001$), ал түсіндірілетін дисперсия үлесі 4,6%-ды құрайды ($R^2 = 0,046$). Өзінің ұйымдасуы деңгейінің жоғары болуы тұлғалық дамудың айқынырақ сезілуімен және өзін жетілдіруге ұмтылыспен байланысты.

Сонымен қатар «Қателіктерге алаңдаушылық» ($\beta = −0,118$; $p = 0,041$) және «Әрекеттеріне күмәндану» ($\beta = −0,164$; $p = 0,005$) шкалалары бойынша теріс бағыттағы статистикалық маңызды байланыстар анықталды. Аталған айнымалылардың түсіндірілетін дисперсияға қосатын үлесі салыстырмалы түрде төмен (тиісінше $R^2 = 0,014$ және $R^2 = 0,027$). Теріс коэффициенттер қателік жасаудан қорқу мен өз әрекеттеріне сенімсіздік сияқты уайымдардың тұлғалық өсу сезімінің төмендеуімен байланысты екенін көрсетеді.

«Ата-ана күтулері» ($p = 0,224$) және «Ата-ана сыны» ($p = 0,097$) шкалалары бойынша тұлғалық өсу көрсеткішімен статистикалық маңызды байланыстар анықталған жоқ. Отбасылық талаптар мен сынға негізделген сыртқы бағалау ұстанымдары бұл таңдамада тұлғалық даму сезіміне айқын әсер етпейді.

Осылайша, тұлғалық өсу көбінесе перфекционизмнің конструктивті түрімен байланысты. Ал қателіктерден қорқу және өз әрекеттеріне күмәндану

сияқты деструктивті компоненттер аталған көрсеткішпен теріс байланыста немесе айқын ықпал көрсетпейді.

Кесте 23 – Перфекционизм көрсеткіштерінің «Өмірлік мақсаттар» компонентіне әсері: сызықтық регрессия нәтижелері

Предиктор	R	R^2	F	p	β	T	p(β)
Қателіктерге қатысты алаңдау	0,118	0,014	4,232	0,041	-0,118	-2,057	0,041
Әрекеттерге күмәндану	0,164	0,027	8,201	0,005	-0,164	-2,864	0,005
Ата-ананың күтулері	0,071	0,005	1,485	0,224	0,071	1,219	0,224
Ата-ананың сыны	0,096	0,009	2,781	0,097	-0,096	-1,668	0,097
Жеке стандарттар мен талаптар	0,231	0,053	16,911	<0,001	0,231	4,112	<0,001
Өзінің ұйымдасуы	0,214	0,046	14,352	<0,001	0,214	3,788	<0,001

23-кестеде ұсынылған регрессиялық талдау нәтижелері бойынша перфекционизм көрсеткіштерінің психологиялық бақуаттылықтың «Өмір мақсаттары» компонентіне ықпал ету ерекшеліктері анықталды.

Бірқатар шкалалар бойынша статистикалық маңызды байланыстар табылды. Оң предиктор ретінде «Жеке стандарттар мен талаптар» көрсеткіші анықталды ($\beta = 0,198$; $p = 0,001$). Сәйкес регрессиялық модель статистикалық тұрғыдан маңызды ($F = 12,145$; $p = 0,001$), ал түсіндірілетін дисперсия үлесі 3,9%-ды құрайды ($R^2 = 0,039$). Жеке стандарттарға бағытталудың жоғары болуы өмірлік мақсаттардың айқындығы мен іс-әрекеттің бағыттылығымен байланысты.

Сондай-ақ «Өзінің ұйымдасуы» шкаласы бойынша да оң және статистикалық маңызды байланыс анықталды ($\beta = 0,176$; $p = 0,002$). Регрессиялық модель маңызды ($F = 9,501$; $p = 0,002$), ал түсіндірілетін дисперсия үлесі 3,1%-ды құрайды ($R^2 = 0,031$). Өзінің ұйымдасу деңгейінің жоғары болуы өмірлік жоспарлардың құрылымдылығымен және мақсат қоюдың тұрақтылығымен байланысты.

Сонымен қатар «Әрекеттеріне күмәндану» шкаласы бойынша теріс бағыттағы статистикалық маңызды байланыс анықталды ($\beta = -0,137$; $p = 0,017$). Бұл айнымалының түсіндірілетін дисперсияға қосатын үлесі салыстырмалы түрде төмен ($R^2 = 0,019$). Теріс коэффициент өз әрекеттеріне күмәнданудың жоғары деңгейі өмірлік мақсаттардың айқындығы мен таңдалған даму бағыттарына сенімділіктің төмендеуімен байланысты екенін көрсетеді.

«Қателіктерге алаңдаушылық» ($p = 0,126$), «Ата-ана күтулері» ($p = 0,288$) және «Ата-ана сыны» ($p = 0,153$) шкалалары бойынша «Өмір мақсаттары» көрсеткішімен статистикалық маңызды байланыстар анықталған жоқ. Бұл

перфекционизм аспектілері қарастырылған таңдамада өмірлік мақсаттардың қалыптасуына айқын әсер етпейді.

Осылайша, өмірлік мақсаттардың қалыптасуы көбінесе перфекционизмнің адаптивті аспектілерімен, әсіресе жеке стандарттар мен өзінің ұйымдасуымен байланысты. Ал өз әрекеттеріне күмәндану мақсаттардың айқындығын төмендетумен байланысты, ал басқа көрсеткіштер аталған компонентпен статистикалық маңызды байланыс көрсетпейді.

Кесте 24 – Перфекционизм көрсеткіштерінің «Ортаны басқару» компонентіне әсері: сызықтық регрессия нәтижелері

Предиктор	R	R^2	F	p	B	t	p(β)
Қателіктерге қатысты алаңдау	0,102	0,010	3,141	0,077	-0,102	-1,772	0,077
Әрекеттерге қатысты күмән	0,182	0,033	10,132	0,002	-0,182	-3,183	0,002
Ата-ананың күтулері	0,054	0,003	0,861	0,354	0,054	0,928	0,354
Ата-ананың сыны	0,091	0,008	2,481	0,116	-0,091	-1,575	0,116
Жеке стандарттар мен талаптар	0,205	0,042	13,087	<0,001	0,205	3,617	<0,001
Өзінің ұйымдасуы	0,247	0,061	19,644	<0,001	0,247	4,432	<0,001

24-кестеде ұсынылған регрессиялық талдау нәтижелері бойынша перфекционизм көрсеткіштерінің психологиялық бақуаттылықтың «Ортаны басқару» компонентіне ықпал ету ерекшеліктері анықталды.

Бірқатар шкалалар бойынша статистикалық маңызды байланыстар табылды. Ең айқын оң предиктор ретінде «Өзінің ұйымдасуы» көрсеткіші анықталды ($\beta = 0,247$; $p < 0,001$). Сәйкес регрессиялық модель статистикалық тұрғыдан маңызды ($F = 19,644$; $p < 0,001$), ал түсіндірілетін дисперсия үлесі 6,1%-ды құрайды ($R^2 = 0,061$). Өзінің ұйымдасуы деңгейінің жоғары болуы адамның өз іс-әрекетін құрылымдау, ресурстарды тиімді бөлу және қоршаған орта жағдайларын бақылауда ұстау қабілетінің жоғарылауымен байланысты.

Сонымен қатар «Жеке стандарттар мен талаптар» шкаласы бойынша да статистикалық маңызды оң байланыс анықталды ($\beta = 0,205$; $p < 0,001$). Регрессиялық модель мәнді ($F = 13,087$; $p < 0,001$), ал түсіндірілетін дисперсия үлесі 4,2%-ды құрайды ($R^2 = 0,042$). Жеке стандарттардың жоғары болуы өмірлік жағдайларды белсенді реттеуге, мақсат қоюға және өз өмірлік ортасын бақылауда ұстауға бағытталумен байланысты.

«Әрекеттерге күмәндану» шкаласы бойынша теріс бағыттағы статистикалық маңызды байланыс анықталды ($\beta = -0,182$; $p = 0,002$). Бұл айнымалының үлесі салыстырмалы түрде орташа деңгейде ($R^2 = 0,033$). Теріс коэффициент өз әрекеттеріне сенімсіздік адамның өмірлік жағдайларды бақылау

және өз іс-әрекетін тиімді ұйымдастыру қабілетінің төмендеуімен байланысты екенін көрсетеді.

«Қателіктерге алаңдаушылық» (p = 0,077), «Ата-ана күтулері» (p = 0,354) және «Ата-ана сыны» (p = 0,116) шкалалары бойынша «Ортаны басқару» көрсеткішімен статистикалық маңызды байланыстар анықталған жоқ. Бұл перфекционизм аспектілері қарастырылған таңдамада адамның өмірлік жағдайларын реттеу қабілетіне айқын әсер етпейді.

Осылайша, қоршаған ортаны басқару қабілеті көбінесе перфекционизмнің адаптивті аспектілерімен, әсіресе өзінің ұйымдасуы мен жеке стандарттармен байланысты. Ал өз әрекеттеріне күмәндану бұл компоненттің төмендеуімен байланысты, ал басқа көрсеткіштер статистикалық маңызды ықпал көрсетпейді.

Жалпы регрессиялық талдау нәтижелерін жалпылай отырып, перфекционизмнің әртүрлі компоненттері психологиялық бақуаттылық көрсеткіштерімен біркелкі байланыспайтынын байқауға болады. Ең тұрақты оң байланыстар перфекционизмнің адаптивті аспектілері – жеке стандарттар мен өзінің ұйымдасуы үшін анықталды. Бұл көрсеткіштер психологиялық бақуаттылықтың үш компонентінің – тұлғалық өсу, өмірлік мақсаттар және қоршаған ортаны басқарудың – маңызды предикторлары болып табылады.

Жеке стандарттардың жоғары болуы тұлғалық дамуға бағытталумен, өмірлік бағдарлардың айқындылығымен және өмірлік ортаны белсенді ұйымдастырумен байланысты.

Өзінің ұйымдасуының жоғары деңгейі де тұлғалық даму сезімінің артуымен, мақсаттардың айқындылығымен және күнделікті өмірді құрылымдау қабілетінің жоғарылауымен сипатталады.

Сонымен қатар перфекционизмнің кейбір дезадаптивті компоненттері кері бағыттағы байланыстарды көрсетеді. «Әрекеттеріне күмәндану» көрсеткіші тұлғалық өсу, өмірлік мақсаттар және қоршаған ортаны басқарумен теріс және статистикалық маңызды байланыста.

Өз шешімдеріне сенімсіздік даму сезімінің төмендеуімен, тұрақты мақсаттарды қалыптастырудағы қиындықтармен және өмірлік жағдайларды бақылау сезімінің әлсіреуімен қатар жүреді.

«Қателіктерге алаңдаушылық» көрсеткіші тұлғалық өсуімен әлсіз теріс байланыс көрсетеді, алайда басқа компоненттермен статистикалық маңызды байланыс анықталмады.

«Ата-ана күтулері» мен «Ата-ана сыны» көрсеткіштері психологиялық бақуаттылық компоненттерімен статистикалық маңызды байланыс көрсетпейді, бұл сыртқы бағалау ұстанымдарының қарастырылған таңдамада шектеулі рөл атқаратынын білдіреді.

Соңғы кезеңде көптік регрессиялық модельдер құрылды, онда предикторлар ретінде бір мезгілде физикалық белсенділік пен перфекционизм көрсеткіштері енгізілді.

Кесте 25 – Көптік регрессиялық талдау: физикалық белсенділік пен перфекционизм көрсеткіштерінің «Тұлғалық өсу» компонентіне әсері

Предиктор	B	β	T	p
Физикалық белсенділік	0,192	0,183	3,347	<0,001
Жеке стандарттар и талаптар	0,228	0,219	3,964	<0,001
Әрекеттерге қатысты күмән	-0,157	-0,150	-2,734	0,007

Регрессиялық талдау нәтижелері бойынша физикалық белсенділік пен перфекционизм көрсеткіштері бір мезгілде предикторлар ретінде енгізілген статистикалық маңызды модель анықталды. Модель статистикалық тұрғыдан маңызды ($F = 13,248$; $p < 0,001$) және «Тұлғалық өсу» көрсеткішінің дисперсиясының 12,4%-ын түсіндіреді ($R^2 = 0,124$).

Ең айқын оң байланыс «Жеке стандарттар мен талаптар» көрсеткіші үшін анықталды ($\beta = 0,219$; $p < 0,001$). Сонымен қатар физикалық белсенділік деңгейі бойынша да оң байланыс байқалды ($\beta = 0,183$; $p < 0,001$). Физикалық белсенділік деңгейінің жоғары болуы тұлғалық дамуды субъективті сезіну мен өзін жетілдіруге ұмтылыстың жоғарылауымен байланысты.

Сонымен бірге «Әрекеттеріне күмәндану» шкаласы бойынша теріс бағыттағы статистикалық маңызды байланыс анықталды ($\beta = -0,150$; $p = 0,007$). Өз шешімдері мен әрекеттеріне сенімсіздік тұлғалық өсу сезімінің төмендеуімен байланысты.

Осылайша, физикалық белсенділік пен перфекционизм сипаттамалары қатар ескерілген жағдайда, тұлғалық өсу көрсеткіші көбінесе перфекционизмнің адаптивті аспектілерімен, әсіресе жоғары жеке стандарттарға бағдарланумен байланысты. Физикалық белсенділік те дербес оң үлес қосады. Ал өз әрекеттеріне күмәндану аталған психологиялық бақуаттылық компонентінің төмен мәндерімен байланысты. Алынған нәтижелер физикалық белсенділік пен перфекционизмнің адаптивті ерекшеліктерін тұлғалық даму сезімімен байланысты факторлар ретінде қарастыруға мүмкіндік береді.

Кесте 26 – Перфекционизм көрсеткіштерінің «Өмірлік мақсаттар» компонентіне әсері: көптік регрессиялық талдау нәтижелері

Предиктор	B	β	T	p
Жеке стандарттар және талаптар	0,241	0,231	4,218	<0,001
Әрекеттерге қатысты күмән	-0,166	-0,158	-2,884	0,005

Регрессиялық талдау нәтижелері бойынша перфекционизм көрсеткіштері предикторлар ретінде енгізілген статистикалық маңызды көптік модель анықталды. Модель статистикалық маңыздылық деңгейіне жетті ($F = 10,016$; $p < 0,001$) және «Өмір мақсаттары» көрсеткішінің дисперсиясының 9,4%-ын түсіндіреді ($R^2 = 0,094$).

Статистикалық маңызды оң байланыс «Жеке стандарттар мен талаптар» көрсеткіші бойынша анықталды (β = 0,231; p < 0,001). Жоғары жеке стандарттарға бағдарланудың айқын болуы өмірлік мақсаттардың анықтығымен және іс-әрекеттің бағыттылығының жоғары болуымен байланысты.

Сонымен қатар «Әрекеттерге қатысты күмән» шкаласы бойынша теріс бағыттағы статистикалық маңызды байланыс анықталды (β = −0,158; p = 0,005). Өз шешімдеріне сенімсіздік өмірлік мақсаттардың айқындығының төмендеуімен және тұлғалық бағдарлардың тұрақтылығының әлсіреуімен байланысты.

Осылайша, «Өмірлік мақсаттар» көрсеткіші көбінесе перфекционизмнің адаптивті компонентімен – жеке стандарттармен байланысты. Ал дезадаптивті аспектілерге жататын өз әрекеттеріне күмәндану бұл компоненттің төмен деңгейімен байланысты. Өз нәтижелеріне жоғары талап қою айқын мақсат қоюмен қатар жүрсе, ал сенімсіздік тұрақты өмірлік бағдарларды қалыптастыруды қиындатуы мүмкін.

Кесте 26 – Перфекционизм көрсеткіштерінің «Қоршаған ортаны басқару» компонентіне әсері: көптік регрессиялық талдау нәтижелері

Предиктор	B	B	T	p
Өзінің ұйымдасуы	0,263	0,252	4,487	<0,001
Әрекеттерге қатысты күмән	-0,173	-0,164	-3,012	0,003

Регрессиялық талдау нәтижелері бойынша перфекционизм көрсеткіштері предикторлар ретінде енгізілген статистикалық маңызды көптік модель анықталды. Модель статистикалық маңыздылық деңгейіне жетті (F = 12,748; p < 0,001) және «Қоршаған ортаны басқару» көрсеткішінің дисперсиясының 11,8%-ын түсіндіреді (R^2 = 0,118).

Ең айқын оң байланыс «Өзінің ұйымдасуы» көрсеткіші бойынша анықталды (β = 0,252; p < 0,001). Өзінің ұйымдасуы деңгейінің жоғары болуы адамның өз іс-әрекетін құрылымдау, әрекеттерін жоспарлау және қоршаған орта жағдайларын бақылауда ұстау қабілетінің жоғарылауымен байланысты.

Сонымен қатар «Әрекеттеріне күмәндану» шкаласы бойынша теріс бағыттағы статистикалық маңызды байланыс анықталды (β = −0,164; p = 0,003). Өз шешімдеріне сенімсіздік болып жатқан оқиғаларды бақылау қабілетінің төмендеуімен және өз өмірлік жағдайларын тиімді реттеу мүмкіндігінің әлсіреуімен байланысты.

Осылайша, «Қоршаған ортаны басқару» көрсеткіші көбінесе перфекционизмнің адаптивті компонентімен – іс-әрекетті құрылымдау мен өзін-өзі реттеу дағдыларын бейнелейтін өзінің ұйымдасуымен байланысты. Ал дезадаптивті аспектілерге жататын өз әрекеттеріне күмәндану өмірлік жағдайларды бақылаудың субъективті сезімінің төмендігімен байланысты.

Кезең-кезеңімен жүргізілген регрессиялық талдау физикалық белсенділік деңгейі, перфекционизм ерекшеліктері және психологиялық бақуаттылықтың

жекелеген компоненттері арасындағы байланыстардың сипатын нақтылауға мүмкіндік берді.

Біріншіден, физикалық белсенділік деңгейі мен психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері арасындағы байланыс тек «Тұлғалық өсу» шкаласы бойынша статистикалық маңызды болып шықты. Ал «Автономия», «Ортаны басқару», «Жағымды қатынастар», «Өмірлік мақсаттары» және «Өзін қабылдау» сияқты басқа компоненттер бойынша маңызды байланыстар анықталған жоқ. Бұл физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылықтың әртүрлі аспектілерімен байланысының таңдаулы сипатта екенін көрсетеді.

Екіншіден, физикалық белсенділік пен перфекционизм көрсеткіштері арасындағы байланыс талданды. Нәтижелер физикалық белсенділік деңгейі негізінен перфекционизмнің адаптивті аспектілерімен, әсіресе «Жеке стандарттар» мен «Өзінің ұйымдасумен» байланысты екенін көрсетті. Физикалық белсенділіктің жоғары деңгейі өзін-өзі реттеу, тәртіптілік және жетістікке бағдарланумен байланысты сипаттардың жоғарылауымен ұштасады.

Үшіншіден, перфекционизм көрсеткіштері мен психологиялық бақуаттылық компоненттері (тұлғалық өсу, өмірлік мақсаттары және ортаны басқару) арасындағы байланыстар зерттелді. Адаптивті перфекционизм аталған компоненттермен оң байланыс көрсетеді. Сонымен қатар, дезадаптивті аспектілердің кейбірі, атап айтқанда өз әрекеттеріне күмәндану және қателіктерге шамадан тыс алаңдау, тұлғалық өсу мен ортаны басқарудың төмен деңгейімен байланысты.

Төртіншіден, физикалық белсенділік пен перфекционизм көрсеткіштерінің бірлескен әсерін бағалау үшін көптік регрессиялық талдау жүргізілді. Нәтижелер бұл айнымалыларды бірге есепке алу модельдің түсіндіру қуатын арттыратынын көрсетті. Физикалық белсенділік, жеке стандарттар және өзінің ұйымдасуының үйлесімі тұлғалық өсу деңгейінің жоғарылауымен, өмірлік мақсаттардың айқындығымен және өз өмірлік ортасын басқару қабілетінің жоғары болуымен байланысты.

Осылайша, физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыс шындығында перфекционизм ерекшеліктері арқылы жанамаланады, бұл теориялық болжамды растайды.

Сонымен қатар, ең маңызды рөлді тұлғалық даму, мақсат қою және өз өмірін басқарумен байланысты конструктивті перфекционизм атқарады. Физикалық белсенділіктің жоғары деңгейі мақсатқа ұмтылу, тәртіптілік және өз іс-әрекетін құрылымдау қабілетінің жоғарылауымен байланысты.

Үшінші жеке болжамды әрі қарай тексеру шеңберінде Kruskal–Wallis H-критерийі негізінде салыстырмалы талдау жүргізілді.

Топтастырушы айнымалы ретінде физикалық белсенділік деңгейі (төмен, орташа және жоғары) алынды. Мұндай тәсіл әртүрлі қозғалыс белсенділігі деңгейіндегі қатысушыларда перфекционизм көрсеткіштерінің айырмашылықтарын анықтауға мүмкіндік берді.

Кесте 28 – Әртүрлі физикалық белсенділік деңгейіндегі топтарда перфекционизм көрсеткіштерін салыстырмалы талдау нәтижелері (Kruskal–Wallis H-критерийі)

Перфекционизма шкаласы	Kruskal–Wallis H	p (асимпт.)
Қателіктерге қатысты алаңдау	0,394	0,821
Әрекеттерге қатысты күмән	0,037	0,982
Ата-ананың күтулері	2,202	0,332
Ата-ананың сыны	0,439	0,803
Жеке стандарттар мен талаптар	14,973	<0,001
Өзінің ұйымдасуы	12,984	0,002

Әртүрлі физикалық белсенділік деңгейіндегі топтарды перфекционизм шкалалары бойынша салыстыру нәтижелері топтар арасындағы айырмашылықтардың әдістеменің барлық компоненттері бойынша бірдей байқалмайтынын көрсетті.

Қателіктерге шамадан тыс алаңдау (H = 0,394; p = 0,821), өз әрекеттеріне күмәндану (H = 0,037; p = 0,982), ата-ана күтулері (H = 2,202; p = 0,332) және ата-ана сыны (H = 0,439; p = 0,803) шкалалары бойынша төмен, орташа және жоғары физикалық белсенділік деңгейіндегі топтар арасында статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталған жоқ. Перфекционизмнің бұл аспектілері салыстырмалы түрде біркелкі таралған және физикалық белсенділік деңгейімен байланысты емес.

Сонымен қатар «Жеке талаптар» шкаласы бойынша статистикалық маңызды айырмашылықтар тіркелді (H = 14,973; p = 0,001). Ұқсас нәтижелер «Өзінің ұйымдасуы» шкаласы бойынша да анықталды (H = 12,984; p = 0,002). Бұл шкалалар адамның өзіне қоятын талаптарының деңгейін, тәртіпке бағдарлануын, іс-әрекетті құрылымдауын және өзін-өзі тәртіпке келтіру қабілетін сипаттайды.

Осылайша, физикалық белсенділік деңгейі ең алдымен перфекционизмнің мінез-құлықты ұйымдастыру мен ішкі стандарттарға қатысты компоненттерімен байланысты, ал эмоциялық шиеленіске қатысты және бағалаушылық сипаттағы аспектілер (қателіктен қорқу, күмән, ата-ана бағалауының ықпалы) физикалық белсенділік деңгейіне қарамастан салыстырмалы тұрақты күйде қалады.

Үшінші жеке болжамды қосымша тексеру мақсатында, яғни әртүрлі физикалық белсенділік деңгейіндегі қатысушыларда психологиялық бақуаттылық пен перфекционизм ерекшеліктері арасындағы байланысты анықтау үшін, C.E. Spearman рангілік корреляция коэффициенті қолданылған корреляциялық талдау жүргізілді.

Талдауға C. Ryff әдістемесі бойынша психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері және Фросттың көпөлшемді перфекционизм шкаласының субшкалалары енгізілді. Корреляциялық талдау физикалық белсенділік деңгейіне қарай бөлінген үш топта жеке-жеке жүргізілді: төмен деңгей (А тобы), орташа деңгей (Б тобы) және жоғары деңгей (В тобы).

Кесте 29 – Физикалық белсенділігі төмен деңгейдегі (А тобы) сыналушыларда психологиялық бақуаттылық компоненттері мен перфекционизм көрсеткіштері арасындағы корреляциялық байланыстар

Психологиялық бақуаттылық компоненті	Перфекционизм көрсеткіші	r (C.E. Spearman)	p
Ортаны басқару	Қателіктерге қатысты алаңдау	0.214	0.021
Тұлғалық өсу	Қателіктерге сезімталдық	0.221	0.017
Тұлғалық өсу	Ата-ананың сыны	0.215	0.020
Жағымды қатынастар	Ата-ананың күтулері	0.211	0.024
Өмірлік мақсаттар	Қателіктерге сезімталдық	0.349	0.000
Өмірлік мақсаттар	Әрекеттеріне күмәндану	0.241	0.007
Өмірлік мақсаттар	Ата-ананың күтулері	0.207	0.028

Өз әрекеттеріне қатысты айқын күмәндану жағдайды бақылау сезімінің төмендеуімен байланысты (қоршаған ортаны басқару – әрекеттерге күмән, r = 0,214; p = 0,021). Күмән артқан сайын адамның өз ортасын ұйымдастыру қабілетіне деген сенімі төмендейді.

Өзгеріс пен дамуға бағдарлану қателіктерге жоғары сезімталдықпен қатар жүреді (тұлғалық өсу – қателіктерге сезімталдық, r = 0,221; p = 0,017). Қателіктерге байланысты уайымдар ішкі прогреске ұмтылыспен ұштасады.

Тұлғалық өсу ата-ана сынын қабылдауымен оң байланыс көрсетеді (r = 0,215; p = 0,020): сыртқы бағалау өзгеруге және өзін жетілдіруге деген қажеттілікті күшейтетін психологиялық кернеу көзі ретінде көрінеді.

Жағымды қатынастар ата-ана күтулерінің жоғарылауымен бірге артады (r = 0,211; p = 0,024): отбасылық бағдарлардың маңыздылығы қолдаушы әлеуметтік байланыстардың құндылығын күшейтеді.

Мақсаттарға бағдарлану қателіктерге сезімталдықтың күшеюімен қатар өседі (өмірлік мақсаттары – қателіктерге сезімталдық, r = 0,349; p < 0,001). Бұл – ең күшті корреляция: кемелсіздікке деген қорқыныш мақсаттарға ұмтылумен бірге жүріп, ішкі реттеуші факторға айналады.

Мақсат қою мен күмән арасындағы байланыс орташа деңгейде байқалады (өмірлік мақсаттар – әрекеттерге күмән, r = 0,241; p = 0,007): сенімсіздік алға жылжуды қиындатып, жоспарларды жүзеге асыру барысында ішкі кедергілер тудырады.

Өмірлік мақсаттар ата-ана күтулерімен де оң байланыста (r = 0,207; p = 0,028): отбасылық бағдарлар мақсат таңдауға және оларға ұмтылу деңгейіне ықпалын сақтайды.

Физикалық белсенділігі төмен қатысушыларда перфекционизм қателіктерден қорқу, күмәндану және ата-ана күтулерінің ықпалымен сипатталады. Бұл топта психологиялық бақуаттылық сыртқы талаптар мен ішкі сенімсіздіктің тоғысында қалыптасып, мақсат қою тұрақтылығы мен өмірлік жағдайды бақылау деңгейінің төмендеуіне әкеледі.

Кесте 30 – Физикалық белсенділігі орташа деңгейдегі (Б тобы) қатысушыларда психологиялық бақуаттылық компоненттері мен перфекционизм көрсеткіштері арасындағы корреляциялық байланыстар

Психологиялық бақуаттылық компоненті	Перфекционизм көрсеткіші	r (C.E. Spearman)	p
Ортаны басқару	Ата-ана сыны	0.247	0.014
Ортаны басқару	Өзіне жеке талаптар	0.275	0.006
Тұлғалық өсу	Қателіктерге сезімталдық	0.248	0.014
Жағымды қатынастар	Өзінің ұйымдасуы	0.235	0.020
Өмірлік мақсаттар	Қателіктерге сезімталдық	0.222	0.026
Өмірлік мақсаттар	Әрекеттеріне күмән	0.241	0.016
Өзін қабылдау	Ата-ананың сыны	0.263	0.009
Өзін қабылдау	Өзінің ұйымдасуы	0.234	0.021

Өмірлік жағдайларды бақылау өзіне қойылатын талаптардың жоғарылауымен және ата-ана сының қабылдануымен күшейеді (қоршаған ортаны басқару – ата-ана сыны / жеке талаптар, r = 0,247; p = 0,014 / r = 0,275; p = 0,006). Тәртіпке бағдарлану және жағдайларды басқару қабілеті отбасылық ықпал арқылы қалыптасқан ішкі стандартқа сүйенеді.

Даму мен өзгеріске ұмтылу өз қателіктеріне жоғары реактивтілікпен байланысты (тұлғалық өсу – қателіктерге сезімталдық, r = 0,248; p = 0,014). Өзгерістерге деген қажеттіліктің артуы нәтижедегі жетілмегендікке байланысты ішкі кернеудің күшеюімен қатар жүреді.

Әлеуметтік қатынастардағы тұрақтылық күнделікті іс-әрекеттің құрылымдылығымен байланысты (жағымды қатынастар – өзінің ұйымдасуы, r = 0,235; p = 0,020). Өзінің ұйымдасуы өзара әрекеттесудің тұрақтылығын қамтамасыз етіп, қарым-қатынас ресурстарын кеңейтеді.

Мақсат қою қателіктерге сезімталдықпен және өз әрекеттеріне күмәнданумен корреляция көрсетеді (өмірлік мақсаттар – қателіктерге сезімталдық / күмән, r = 0,222; p = 0,026 / r = 0,241; p = 0,016). Мақсаттар бар болғанымен, оларды жүзеге асыру сенімсіздік пен қателік жасаудан қорқумен шектеледі.

Өзін-өзі қабылдау ата-ана сыны мен өзінің ұйымдасмен байланысты (өзін-өзі қабылдау – ата-ана сыны / өзінің ұйымдасу, r = 0,263; p = 0,009 / r = 0,234; p =

0,021). Өзін қабылдау ішкі тәртіп арқылы қолдау табады, бірақ сыртқы бағалауларға тәуелділік сақталады.

Физикалық белсенділігі орташа деңгейдегі қатысушыларда перфекционизм типі психологиялық бақуаттылықтың негізгі компоненттеріне ықпал етуді жалғастырады. Өмірді бақылау ең алдымен ішкі стандарттарға негізделеді; мақсат қою өзінің ұйымдасуынан қолдау табады, бірақ күмән мен қателік қорқынышына осал күйінде қалады; өзін-өзі қабылдау тәртіп пен сын тәжірибесі арқылы сақталып, бір мезгілде ресурс әрі ішкі қысым көзі ретінде көрінеді.

Қателіктен қорқу мен сенімсіздік өзінің ұйымдасуы мен жеке стандарттардың жеткілікті деңгейіне қарамастан субъективті бақылау мен мақсаттарға жетуді шектейді.

Кесте 31 – Физикалық белсенділігі жоғары деңгейдегі (В тобы) қатысушыларда психологиялық бақуаттылық компоненттері мен перфекционизм көрсеткіштері арасындағы корреляциялық байланыстар

Психологиялық бақуаттылық компоненті	Перфекционизм көрсеткіші	r (C.E. Spearman)	p
Автономия	Өзіне жеке талаптар	0.204	0.045
Ортаны басқару	Әрекеттеріне күмән	0.231	0.028
Тұлғалық өсу	Әрекеттеріне күмән	–0.285	0.007
Тұлғалық өсу	Өзіне жеке талаптар	–0.318	0.002
Жағымды қатынастар	Өзіне жеке талаптар	0.240	0.023
Жағымды қатынастар	Өзінің ұйымдасуы	0.274	0.009
Өмірлік мақсаттар	Қателіктерге алаңдау	0.310	0.003
Өмірлік мақсаттар	Өзіне жеке талаптар	–0.432	0.000
Өзін қабылдау	Қателіктерге алаңдау	0.343	0.001
Өзін қабылдау	Ата-ана күтулері	0.231	0.029
Өзін қабылдау	Өзіне жеке талаптар	0.277	0.008

Автономия өзіне қойылатын жеке талаптармен оң байланыста (r = 0,204; p = 0,045): ішкі стандарттың күшеюі шешім қабылдаудағы дербестіктің артуымен және өз қағидаларына сүйенумен қатар жүреді.

Қоршаған ортаны басқару өз әрекеттеріне күмәнданумен байланысты (r = 0,231; p = 0,028): өмір жағдайларын ұйымдастыру қабілеті шешімдерді қайта тексеруге деген ішкі қажеттілікпен қатар жүреді.

Тұлғалық өсу күмәнмен теріс байланыс көрсетеді (r = –0,285; p = 0,007): сенімсіздіктің күшеюі дамуға ұмтылысты төмендетеді.

Сонымен қатар тұлғалық өсу жеке талаптармен де теріс байланыста (r = –0,318; p = 0,002): стандарттардың шамадан тыс жоғары болуы субъективті прогресс сезімін төмендетеді.

Жағымды қатынастар жеке талаптармен оң байланысты (r = 0,240; p = 0,023): әлеуметтік байланыстарды сақтау тәртіп пен өзіне жоғары талап қоюға негізделеді.

Жағымды қатынастар өзінің ұйымдасуымен де оң корреляция көрсетеді (r = 0,274; p = 0,009): құрылымдалған өмір салты өзара әрекеттестіктің тұрақтылығын қамтамасыз етеді.

Өмірлік мақсаттар қателіктерге сезімталдықпен оң байланысты (r = 0,310; p = 0,003): мақсаттардың айқындылығы өз қателіктеріне жоғары реакциямен қатар жүреді.

Сонымен қатар өмірлік мақсаттар жеке талаптармен теріс байланыста (r = –0,432; p = 0,000): шамадан тыс жоғары стандарттар болашаққа бағдардың анықтығын төмендетеді.

Өзін-өзі қабылдау қателіктерге сезімталдықпен оң байланысты (r = 0,343; p = 0,001): қателіктер өзін қабылдауды төмендетпей, керісінше, өзіндік қатынастың бір бөлігіне айналады.

Өзін-өзі қабылдау ата-ана күтулерімен де оң байланысты (r = 0,231; p = 0,029): сыртқы бағдарлар ішкі эталон ретінде игеріледі.

Өзін-өзі қабылдау жеке талаптармен де оң байланыс көрсетеді (r = 0,277; p = 0,008): өзін қабылдау өз талаптарына сәйкес болу және ішкі стандартты сақтау арқылы жүзеге асады.

Жоғары физикалық белсенділік екіжақты сипаттағы перфекционизммен ұштасады: ішкі стандарттар автономия мен тәртіпті күшейтеді, бірақ олардың шамадан тыс көрінісі тұлғалық өсу сезімін және мақсаттардың айқындығын төмендетуі мүмкін. Қателіктер қауіп ретінде емес, өзін-өзі реттеудің элементі ретінде қабылданып, өзін-өзі қабылдауды күшейтеді және жеке бағдарларды бекітеді.

C.E. Spearman корреляциялық талдауының нәтижелері барлық үш топта (p < 0,05) психологиялық бақуаттылық компоненттері (C. Ryff әдістемесі бойынша) мен Фросттың көпөлшемді перфекционизм көрсеткіштері арасында статистикалық маңызды, тармақталған өзара байланыстар жүйесінің бар екенін көрсетті. Бұл байланыстардың құрылымы, бағыты және психологиялық мазмұны физикалық белсенділік деңгейіне байланысты едәуір өзгереді.

Физикалық белсенділігі төмен деңгейдегі қатысушыларда (А тобы) психологиялық бақуаттылық көбіне перфекционизмнің дезадаптивті аспектілерімен байланысты. Қоршаған ортаны басқару көрсеткіші өз әрекеттеріне күмәнданумен оң корреляция көрсетеді, бұл бақылауға ұмтылу мен ішкі сенімсіздіктің қатар жүруін білдіреді. Тұлғалық өсу қателіктерге жоғары сезімталдықпен және ата-ана сынын қабылдануымен байланысты, бұл дамуға ұмтылудың сыртқы бағалауға тәуелділікпен қатар жүретінін көрсетеді.

Ең айқын байланыстар «Өмірлік мақсаттар» шкаласы бойынша анықталды: бұл көрсеткіш қателіктерге сезімталдықпен, әрекеттерге күмәнмен және ата-ананың күтулерімен оң байланысты. Бұл топта мақсат қою ішкі кернеумен, қателіктен қорқумен және сыртқы нормативтік бағдарларға сүйенумен сипатталады. Жалпы алғанда, аз қимылдайтын қатысушыларда

психологиялық бақуаттылық жетістікке ұмтылу мен ішкі тұрақтылықтың төмендігі қатар жүрген жағдайда қалыптасады.

Физикалық белсенділігі орташа деңгейдегі қатысушыларда (Б тобы) корреляциялық байланыстар саны сақталғанымен, олардың құрылымы неғұрлым реттелген сипатта болады. Қоршаған ортаны басқару өзіне қойылатын талаптармен және ата-ананың сынын қабылдаумен оң байланысты, бұл ішкі стандарттар мен маңызды әлеуметтік бағалаулардың бірлескен ықпалын көрсетеді.

Тұлғалық өсу қателіктерге сезімталдықпен байланысты болып қала береді, бұл өзін-өзі дамыту үдерісіндегі ішкі кернеудің сақталуын көрсетеді. Басқалармен жағымды қатынастар өзінің ұйымдасуымен оң корреляция көрсетіп, әлеуметтік байланыстарды сақтауда құрылымдалған өмір салтының маңызын айқындайды.

«Өмірлік мақсаттар» көрсеткіші қателіктерге сезімталдықпен де, әрекеттерге күмәнданумен де байланысты, бұл бағыттылықтың бар екенін, бірақ ішкі сенімсіздіктің сақталатынын көрсетеді. Өзін-өзі қабылдау ата-ана сынымен және өзінің ұйымдасуымен оң байланыста. Бұл топта перфекционизм негізінен реттеуші қызмет атқарады, дегенмен ішкі қысым элементтері сақталады.

Физикалық белсенділігі жоғары қатысушыларда (В тобы) өзара байланыстардың ең сараланған жүйесі анықталды. Автономия өзіне қойылатын жоғары талаптармен оң байланысты, бұл жоғары стандарттардың өзін-өзі реттеу жүйесіне интеграциялануын көрсетеді. Қоршаған ортаны басқару әрекеттерге күмәнданумен байланысты, бұл мінез-құлықты бақылау мен рефлексияның жоғары деңгейін білдіруі мүмкін.

Тұлғалық өсу әрекеттерге күмәнданумен де, жеке талаптармен де теріс байланыс көрсетеді. Бұл шамадан тыс қатаң стандарттар мен ішкі сыншылдық субъективті даму сезімін төмендетуі мүмкін екенін көрсетеді. Басқалармен жағымды қатынастар жеке талаптармен және өзінің ұйымдасуымен оң байланысты, бұл әлеуметтік салада тәртіп пен құрылымдылықтың маңызын айқындайды.

Өмірлік мақсаттар қателіктерге сезімталдықпен оң, ал жеке талаптармен теріс байланыс көрсетеді, бұл перфекционистік ұстанымдардың әсерінің күрделілігін білдіреді. Өзін-өзі қабылдау қателіктерге сезімталдықпен, ата-ана күтулерімен және жеке талаптармен оң байланысты, бұл өзіндік қатынас құрылымында сыртқы және ішкі нормативтік бағдарлардың интеграциясын көрсетеді.

Осылайша, барлық үш топта да психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері мен перфекционизм арасында статистикалық маңызды байланыстар анықталды. Төмен физикалық белсенділік жағдайында перфекционизм көбіне ішкі сенімсіздікпен және сыртқы бағалауға тәуелділікпен байланысты; орташа деңгейде – құрылымдаушы және реттеуші қызмет атқарады; ал жоғары деңгейде – өзін-өзі реттеу ресурстарын шамадан тыс ішкі талап қою қаупімен біріктіретін күрделі және екіұшты сипатта болады.

Зерттеудің үшінші жеке болжамы әртүрлі физикалық белсенділік деңгейіндегі қатысушыларда психологиялық бақуаттылық пен перфекционизм ерекшеліктері арасындағы байланыстың бар екенін болжады. Оны тексеру үшін C.E. Spearman корреляциялық талдауы, Kruskal–Wallis H-критерийі негізіндегі салыстырмалы талдау, сондай-ақ сызықтық және көптік регрессиялық модельдерді қамтитын кешенді статистикалық талдау жүргізілді.

Корреляциялық талдау нәтижелері барлық үш топта психологиялық бақуаттылық компоненттері мен перфекционизм көрсеткіштері арасында статистикалық маңызды байланыстардың бар екенін көрсетті. Бұл байланыстардың құрылымы физикалық белсенділік деңгейіне байланысты өзгеріп отырды.

Физикалық белсенділігі төмен қатысушыларда психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері көбіне перфекционизмнің дезадаптивті аспектілерімен – қателіктерге сезімталдықпен, өз әрекеттеріне күмәнданумен және ата-аналық күтулердің ықпалымен байланысты болды. Бұл топта мақсат қою мен тұлғалық даму ішкі кернеумен және сыртқы бағалауларға тәуелділікпен қатар жүрді.

Физикалық белсенділігі орташа деңгейдегі қатысушыларда бұл байланыстар сақталғанымен, неғұрлым құрылымданған сипатта болды. Қоршаған ортаны басқару және өзін-өзі қабылдау жеке талаптар мен өзінің ұйымдасуымен байланысты болса, мақсат қою әрекеттерге күмәнданумен және қателіктерге жоғары сезімталдықпен қатар жүрді. Бұл топта перфекционизм негізінен реттеуші қызмет атқарып, сонымен бірге ішкі кернеу элементтерін сақтап қалды.

Физикалық белсенділігі жоғары қатысушыларда перфекционизм мен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыстар неғұрлым сараланған сипатта болды. Перфекционизмнің адаптивті аспектілері, атап айтқанда жеке стандарттар мен өзінің ұйымдасуы, автономиямен, жағымды қатынастармен және өзін-өзі қабылдаумен оң байланысты болды. Сонымен қатар жеке талаптардың шамадан тыс жоғары болуы және өз әрекеттеріне күмәндану тұлғалық өсу сезімінің төмендігімен және өмірлік мақсаттардың айқындығының әлсіреуімен байланысты екені анықталды.

Салыстырмалы талдау нәтижелері физикалық белсенділік деңгейі негізінен перфекционизмнің адаптивті компоненттерімен – жеке стандарттар мен өзінің ұйымдасуы статистикалық байланысты екенін көрсетті. Бұл көрсеткіштер өзін-өзі реттеу, тәртіптілік және іс-әрекетті құрылымдау қабілетін сипаттайды. Ал дезадаптивті аспектілер – қателіктерден қорқу, әрекеттерге күмәндану және ата-ана бағалауына тәуелділік – физикалық белсенділік деңгейімен статистикалық маңызды байланыс көрсетпеді.

Регрессиялық талдау нәтижелері перфекционизмнің адаптивті аспектілері психологиялық бақуаттылықтың жекелеген компоненттерін болжауда статистикалық маңызды болып қалатынын көрсетті. Жеке стандарттар мен өзінің ұйымдасуының жоғары деңгейі тұлғалық өсу көрсеткіштерінің жоғарылауымен, өмірлік мақсаттардың айқындығымен және қоршаған ортаны басқару деңгейінің

артуымен байланысты. Ал өз әрекеттеріне күмәндану бұл көрсеткіштермен теріс байланыста болды.

Көптік регрессиялық талдау физикалық белсенділік пен перфекционизм сипаттамаларын бір мезгілде есепке алған кезде түсіндірілетін вариативтілік үлесінің артатынын көрсетті. Атап айтқанда, физикалық белсенділік деңгейі мен жеке стандарттар тұлғалық өсу көрсеткішімен оң байланысты болса, ал әрекеттерге күмәндану осы көрсеткішпен теріс байланыс көрсетті.

Осылайша, алынған нәтижелер физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыс өзін-өзі реттеу сипатындағы тұлғалық ерекшеліктермен тығыз байланысты екенін көрсетеді. Бұл жерде перфекционизмнің рөлі ерекше, әсіресе оның адаптивті аспектілері – жеке стандарттар мен өзінің ұйымдасуы – тұлғалық даму, өмірлік мақсаттарды қалыптастыру және өмірлік ортаны басқару қабілетімен байланысты негізгі факторлар ретінде көрінеді.

Демек, үшінші жеке болжам расталды: психологиялық бақуаттылық деңгейі мен перфекционизм ерекшеліктері арасында статистикалық маңызды байланыс бар, әрі бұл байланыстың сипаты қатысушылардың физикалық белсенділік деңгейіне байланысты өзгереді. Физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы тікелей байланыспен салыстырғанда, перфекционизм арқылы жанамаланған байланыс бір мезгілде неғұрлым айқын әрі терең сипатта болады.

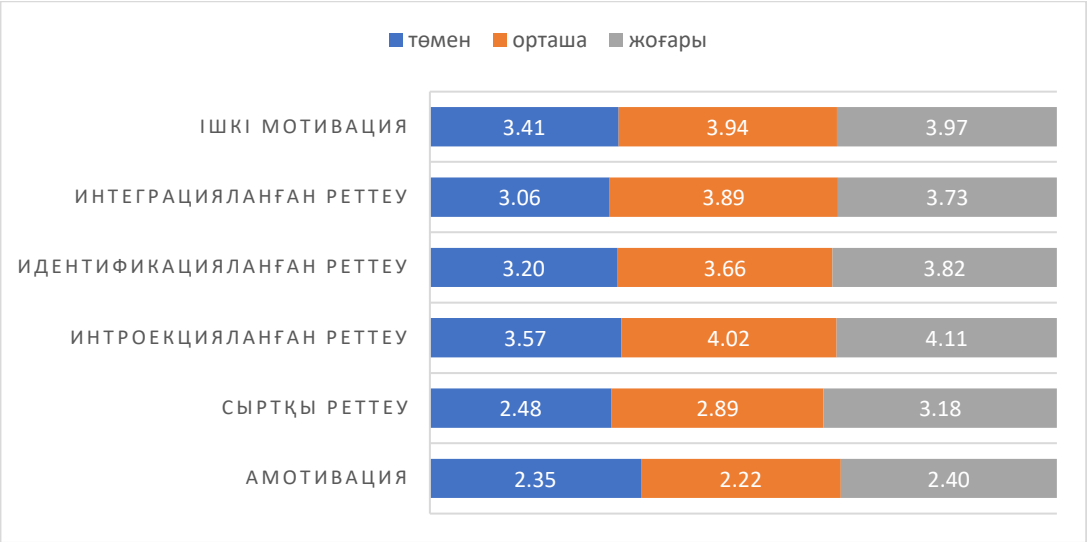
3.4 Дене белсенділігі әртүрлі деңгейдегі сыналушылардың психологиялық бақуаттылығы деңгейі мен мотивация ерекшеліктері арасындағы байланысы

4-жеке болжамды тексеру үшін, яғни физикалық белсенділіктер әртүрлі деңгейдегі сыналушылардың мотивациялық ерекшеліктері мен психологиялық бақуаттылығы деңгейі арасындағы байланысты анықтау мақсатында статистикалық талдаудың кешенді процедуралары қолданылды.

Бірінші кезеңде Kruskal–Wallis H-критерийі пайдаланылды, ол физикалық белсенділігі төмен, орта және жоғары деңгейдегі сыналушылар топтары арасында мотивация көрсеткіштеріндегі айырмашылықтарды анықтауға мүмкіндік береді. Бұл талдау зерттелушілердің физикалық белсенділік деңгейіне байланысты мотивациялық реттеу ерекшеліктері өзгере ме деген мәселені айқындауға бағытталды.

Екінші кезеңде психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері мен мотивациялық сипаттамалар арасындағы статистикалық байланысты анықтауға бағытталған C.E. Spearman корреляциялық талдауы жүргізілді.

Үшінші кезеңде регрессиялық талдау қолданылды, ол мотивациялық сипаттамалардың психологиялық бақуаттылық көрсеткіштерінің вариативтілігін түсіндірудегі үлесін бағалауға мүмкіндік берді. Бұл талдау мотивация ерекшеліктерінің сыналушылардың психологиялық бақуаттылығының маңызды предикторы болып табылатындығын анықтауға мүмкіндік жасады.



Сурет 13 – Физикалық белсенділік деңгейлері бойынша спорттық мотивация көрсеткіштері (А, Б, В топтары)

А тобы (төмен деңгей), Б тобы (орта деңгей) және В тобы (жоғары деңгей) деректерін салыстыру нәтижелері мотивациялық профильдердің төмен деңгейден жоғары деңгейге қарай артатынын көрсетті, алайда мотивацияның жекелеген түрлерінің айқындылығы біркелкі өзгермейді.

А тобында (төмен деңгей) барлық шкалалар бойынша көрсеткіштер орташа деңгейде және айқын шыңдарсыз сипатталады: интроекцияланған реттеу (3,57) және ішкі мотивация (3,41) жетекші орын алады, ал сыртқы реттеу (2,48) мен интеграцияланған реттеу (3,06) әлсіздеу көрінеді. Физикалық белсенділікке тартылу деңгейі төмен сыналушыларда спорттық іс-әрекет негізінен өзін-өзі бағалауды қолдаумен және жеке маңыздылықты ішінара сезінумен байланысты, ал жаттығулар өмірлік мағыналар жүйесіне толық кіріктірілмеген.

Б тобында (орта деңгей) мотивацияның барлық автономды формаларының өсуі байқалады: интроекцияланған реттеу 4,02-ге, идентификацияланған реттеу – 3,66-ға, интеграцияланған реттеу – 3,89-ға, ішкі мотивация – 3,94-ке жетеді. Бұл топ мотивациялық көрсеткіштердің ең теңгерімді құрылымымен, амотивацияның ең төмен деңгейімен (2,22) және жаттығу іс-әрекетінің мағыналылығын тұрақты сезінумен сипатталады.

В тобында (жоғары деңгей) мотивацияның автономды формаларының ең жоғары мәндері тіркеледі, әсіресе интроекцияланған (4,11) және ішкі (3,97) мотивация түрлері басым, сонымен қатар сыртқы реттеу де артады (3,18). Бұл топ үшін жаттығулардың жоғары жеке маңыздылығы мен әлеуметтік бағалаудың рөлін сақтаудың үйлесімі тән. Б тобымен салыстырғанда айырмашылықтар айтарлықтай емес, алайда идентификацияланған реттеудің (3,82) және ішкі мотивацияның (3,97) жоғарылауы жаттығулардың әдетке айналғанын және спорттық белсенділіктің субъективті мағынасының тұрақтылығын көрсетеді.

Психологиялық бақуаттылық пен әртүрлі физикалық белсенділік деңгейіндегі зерттелушілер мотивация ерекшеліктері арасындағы байланысты болжайтын төртінші жеке болжамды әрі қарай тексеру мақсатында физикалық

белсенділік мотивациясының психологиялық механизмдері қарастырылды. Мотивациялық сипаттамалардың психологиялық бақуаттылық көрсеткіштерінің вариативтілігін түсіндірудегі үлесін бағалау үшін сызықтық регрессиялық талдау әдісі қолданылды, бұл мотивациялық факторлардың зерттелушілердің психологиялық бақуаттылық деңгейіне әсер ету дәрежесін анықтауға мүмкіндік береді.

Тексеру медиаторлық модель шеңберінде кезең-кезеңімен жүргізілді. Зерттеудің алдыңғы кезеңдерінде физикалық белсенділік деңгейінің психологиялық бақуаттылық компоненттерімен, әсіресе тұлғалық өсу, өмірдегі мақсаттар және ортаны басқарумен байланысы анықталған болатын. Осыған байланысты бұл көрсеткіштер кейінгі талдауда психологиялық бақуаттылықтың әртүрлі қырларын сипаттайтын негізгі тәуелді айнымалылар ретінде қарастырылды.

Бірінші кезеңде физикалық белсенділік деңгейі мен физикалық белсенділік мотивациясының көрсеткіштері арасындағы байланыс бағаланды. Мотивацияның әрбір шкаласы бойынша – амотивация, сыртқы реттеу, интроекцияланған реттеу, идентификацияланған реттеу, интеграцияланған реттеу және ішкі мотивация – жеке сызықтық регрессиялық модель құрылды, мұнда тәуелді айнымалы ретінде тиісті мотивация түрі, ал предиктор ретінде физикалық белсенділік деңгейі алынды.

Бұл кезеңнің мақсаты физикалық белсенділік әртүрлі мотивация түрлерімен байланысты ма және осы мотивациялық факторлар психологиялық бақуаттылық компоненттерімен (атап айтқанда тұлғалық өсу, өмірдегі мақсаттар және ортаны басқару) байланысты жанама механизмдер ретінде қарастырыла ала ма деген мәселені анықтау болды.

Кесте 32 – Физикалық белсенділік деңгейі мен мотивация көрсеткіштері арасындағы байланысты регрессиялық талдау нәтижелері

Тәуелді айнымалы	R	R^2	B	t	p
Ішкі мотивация	0,229	0,053	0,229	4,080	<0,001
Интеграцияланған реттелу	0,258	0,066	0,258	4,620	<0,001
Идентификацияланған реттелу	0,252	0,064	0,252	4,516	<0,001
Интроекцияланған реттелу	0,177	0,031	0,177	3,111	0,002
Сыртқы реттелу	0,242	0,058	0,242	4,312	<0,001
Амотивация	0,025	0,001	0,025	0,440	0,660

Регрессиялық талдау нәтижелері бойынша физикалық белсенділік деңгейі мотивациялық реттелудің көпшілік түрлерімен статистикалық маңызды байланыста екені анықталды. Ішкі мотивациямен ($\beta = 0,229$; $p < 0,001$), интеграцияланған реттелумен ($\beta = 0,258$; $p < 0,001$), идентификацияланған реттелумен ($\beta = 0,252$; $p < 0,001$), сыртқы реттелумен ($\beta = 0,242$; $p < 0,001$), сондай-ақ интроекцияланған реттелумен ($\beta = 0,177$; $p = 0,002$) маңызды оң

байланыстар тіркелді. Түсіндірілген вариативтілік үлесі 3,1%-дан 6,6%-ға дейін ауытқып, анықталған байланыстардың орташа деңгейде екенін көрсетеді.

Физикалық белсенділік деңгейі мен амотивация арасында статистикалық маңызды байланыс анықталған жоқ (β = 0,025; p = 0,660).

Алынған нәтижелер физикалық белсенділік деңгейі мінез-құлықтың әртүрлі мотивациялық реттелу формаларымен, әсіресе ішкі детерминацияланған мотивация түрлерімен байланысты екенін көрсетеді. Физикалық белсенділіктің жоғары деңгейі ішкі, интеграцияланған және идентификацияланған реттелудің жоғары болуымен ұштасады, бұл іс-әрекеттің саналы бағыттылығын және оның тұлғалық маңыздылығын бейнелейді.

Осылайша, мотивациялық реттелу көрсеткіштері физикалық белсенділікпен де, психологиялық бақуаттылықтың жекелеген аспектілерімен де статистикалық байланысты тұлғалық сипаттамалар ретінде қарастырылуы мүмкін. Ішкі мотивацияның неғұрлым айқын формалары адамның іс-әрекетке тұрақты түрде қосылуымен және оның тұлғалық маңыздылығының жоғары болуымен байланысты.

Келесі кезеңде мотивация көрсеткіштері мен психологиялық бақуаттылықтың «Тұлғалық өсу» компоненті арасындағы байланыс тексерілді. Тәуелді айнымалы ретінде тұлғалық өсу көрсеткіші алынды, ал предикторлар ретінде мотивациялық реттелу түрлері кезекпен енгізілді.

Кесте 33 – Мотивациялық реттелу түрлерінің «Тұлғалық өсу» компонентіне әсерін бағалау бойынша регрессиялық талдау нәтижелері

Мотивация түрі	R	R^2	β	t	p
Ішкі мотивация	0,169	0,028	0,169	2,963	0,003
Интеграцияланған реттелу	0,130	0,017	0,130	2,270	0,024
Идентификацияланған реттелу	0,119	0,014	0,119	2,071	0,039
Сыртқы реттелу	0,113	0,013	0,113	1,972	0,049
Интроекцияланған реттелу	0,101	0,010	0,101	1,764	0,079

Талдау нәтижелері мотивациялық реттелудің жекелеген көрсеткіштері психологиялық бақуаттылықтың «Тұлғалық өсу» компонентімен статистикалық маңызды байланыста екенін көрсетті. Ішкі мотивациямен (p = 0,003), интеграцияланған реттелумен (p = 0,024), идентификацияланған реттелумен (p = 0,039) және сыртқы реттелумен (p = 0,049) маңызды байланыстар анықталды. Ал интроекцияланған реттелумен байланыс статистикалық маңызды болмады (p = 0,079).

Осылайша, мотивациялық реттелудің әртүрлі формалары тұлғалық өсу тәжірибесімен байланысты. Ішкі және саналы түрде қабылданған мотивация түрлері субъективті даму сезімінің жоғарылауымен және өз мүмкіндіктерін жетілдіруге бағытталумен ұштасады. Ал ішкі қысым мен міндеттілік сезіміне негізделген интроекцияланған реттелу тұлғалық өсу көрсеткішімен маңызды байланыс көрсетпеді.

Кесте 34 – Мотивациялық реттелу түрлерінің «Өмірлік мақсаттар» компонентіне әсерін бағалау бойынша регрессиялық талдау нәтижелері

Мотивация түрі	R	R^2	β	t	p
Ішкі мотивация	0,183	0,034	0,183	3,210	0,001
Интеграцияланған реттелу	0,161	0,026	0,161	2,810	0,005
Идентификацияланған реттелу	0,147	0,022	0,147	2,561	0,011
Сыртқы реттелу	0,098	0,010	0,098	1,705	0,089
Интроекцияланған реттелу	0,086	0,007	0,086	1,498	0,135

Регрессиялық талдау нәтижелері бойынша мотивациялық реттелу көрсеткіштері психологиялық бақуаттылықтың «Өмірлік мақсаттар» компонентімен әртүрлі деңгейде байланысты екені анықталды. Статистикалық маңызды байланыстар ішкі мотивациямен (β = 0,183; p = 0,001), интеграцияланған реттеумен (β = 0,161; p = 0,005) және идентификацияланған реттеумен (β = 0,147; p = 0,011) байқалды. Ішкі детерминацияланған мотивация формаларының жоғары деңгейі өмірлік мақсаттардың мәнділігі мен іс-әрекеттің бағыттылығының жоғары болуымен қатар жүреді.

Сыртқы реттеу (p = 0,089) мен интроекцияланған реттеу (p = 0,135) көрсеткіштерімен байланыс статистикалық маңызды емес, бұл аталған мотивация түрлерінің «Өмірдегі мақсаттар» компонентінің қалыптасуына айқын әсер етпейтінін көрсетеді. Детерминация коэффициенттерінің мәндері 0,7%-дан 3,4%-ға дейін өзгеріп отырды, бұл модельдердің түсіндіру қабілетінің төмен, бірақ статистикалық тұрғыдан маңызды екенін білдіреді.

Осылайша, ішкі қызығушылыққа және іс-әрекет мақсаттарын саналы түрде қабылдауға негізделген мотивациялық механизмдер өмір жолының мағыналылығын және бағыттылығын сезінумен байланысты. Мотивациялық реттелудің ішкі формалары тұрақты өмірлік бағдарлардың қалыптасуына және іс-әрекеттің мақсатқа бағытталғандығын субъективті сезінуді қолдауға ықпал етеді.

Кесте 35 – Мотивациялық реттелу типтерінің психологиялық бақуаттылықтың «Ортаны басқару» компонентіне әсерін көрсететін регрессиялық талдау нәтижелері

Мотивация түрі	R	R^2	β	t	p
Ішкі мотивация	0,154	0,024	0,154	2,689	0,008
Интеграцияланған реттелу	0,198	0,039	0,198	3,468	0,001
Идентификацияланған реттелу	0,142	0,020	0,142	2,463	0,014
Сыртқы реттелу	0,121	0,015	0,121	2,107	0,036
Интроекцияланған реттелу	0,073	0,005	0,073	1,273	0,204

Регрессиялық талдау нәтижелері бойынша мотивациялық реттелу көрсеткіштері психологиялық бақуаттылықтың «Ортаны басқару» компонентімен әртүрлі деңгейде байланысты екені анықталды. Статистикалық маңызды байланыстар ішкі мотивациямен (β = 0,154; p = 0,008), интеграцияланған реттеумен (β = 0,198; p = 0,001), идентификацияланған реттеумен (β = 0,142; p = 0,014) және сыртқы реттеумен (β = 0,121; p = 0,036) байқалды. Мотивациялық реттелудің неғұрлым айқын формалары адамның өз іс-әрекетін ұйымдастыру, қоршаған орта жағдайларын реттеу және қолжетімді ресурстарды тиімді пайдалану қабілетінің жоғары болуымен байланысты.

Интроекцияланған реттеумен байланыс статистикалық маңызды емес (p = 0,204), бұл мотивацияның аталған түрінің қарастырылып отырған психологиялық бақуаттылық компонентіне айқын әсер етпейтінін көрсетеді.

Детерминация коэффициенттерінің мәндері 0,5%-дан 3,9%-ға дейін өзгеріп отырды, бұл көрсеткіштердің түсіндіру қабілетінің төмен екенін білдіреді.

Осылайша, адамның өз өмірлік «Ортасын басқару» қабілеті көбіне мотивацияның ішкі детерминацияланған формаларымен байланысты, олар іс-әрекет мақсаттарын саналы түрде қабылдауды және мінез-құлықты дербес реттеуге ұмтылысты көрсетеді. Мотивациялық реттелудің неғұрлым автономды формалары адамның өз өмірлік жағдайларын белсенді түрде басқаруға және болып жатқан үдерістерді бақылауда ұстауға бағыттылығымен қатар жүреді.

Зерттеудің қорытынды кезеңінде психологиялық бақуаттылық компоненттеріне бір мезгілде әсер ететін предикторлар ретінде физикалық белсенділік деңгейі, ішкі мотивация, интеграцияланған реттеу, идентификацияланған реттеу және сыртқы реттеу енгізілген көптік сызықтық регрессиялық модельдер құрылды.

Талдау психологиялық бақуаттылықтың әрбір компоненті бойынша жеке жүргізілді: «Тұлғалық өсу», «Өмірлік мақсаттар» және «Ортаны басқару».

Кесте 36 – Физикалық белсенділік пен мотивациялық реттелу түрлерінің «Тұлғалық өсу» компонентіне әсерін көрсететін көптік регрессиялық талдау нәтижелері

Предиктор	B	β	t	p
Физикалық белсенділік	0,128	0,136	2,41	0,016
Ішкі мотивация	0,241	0,198	3,52	<0,001
Интеграцияланған реттелу	0,203	0,164	2,89	0,004
Идентификацияланған реттелу	0,149	0,131	2,32	0,021
Сыртқы реттелу	0,072	0,074	1,31	0,192

Қорытынды кезеңдегі регрессиялық талдау нәтижелері бойынша физикалық белсенділік деңгейі мен мотивациялық реттелу көрсеткіштерін қамтитын көптік модельдің статистикалық маңызды екені анықталды (F = 16,84;

p < 0,001) және ол «Тұлғалық өсу» көрсеткішінің вариациясының 18,7%-ын түсіндіреді (R^2 = 0,187).

Барлық предикторларды бір мезгілде енгізгенде тұлғалық өсу вариациясын түсіндіруге статистикалық маңызды үлес қосатын айнымалылар: физикалық белсенділік деңгейі (β = 0,136; p = 0,016), ішкі мотивация (β = 0,198; p < 0,001), интеграцияланған реттеу (β = 0,164; p = 0,004), сондай-ақ идентификацияланған реттеу (β = 0,131; p = 0,021) болып табылады. Ең айқын предиктор ретінде ішкі мотивация көрінеді, бұл іс-әрекетке деген ішкі қызығушылық пен тұлғалық қатыстылықтың тұлғалық өсу сезімін қалыптастырудағы маңызын көрсетеді.

Сыртқы реттеу көрсеткіші тұлғалық өсу вариациясын түсіндіруге статистикалық маңызды үлес қоспайды (p = 0,192), бұл мотивацияның сыртқы факторларының психологиялық бақуаттылықтың аталған компонентін қалыптастырудағы шектеулі рөлін білдіреді.

Кесте 37 – Физикалық белсенділік пен мотивациялық реттелу типтерінің «Өмірлік мақсаттар» компонентіне әсерін көрсететін көптік регрессиялық талдау нәтижелері

Предиктор	B	β	t	p
Физикалық белсенділік	0,097	0,112	1,98	0,049
Ішкі мотивация	0,228	0,185	3,21	0,001
Интеграцияланған реттелу	0,192	0,156	2,74	0,007
Идентификацияланған реттелу	0,165	0,143	2,52	0,012
Сыртқы реттелу	0,061	0,067	1,18	0,238

Қорытынды кезеңдегі регрессиялық талдау нәтижелері бойынша физикалық белсенділік деңгейі мен мотивациялық реттелу көрсеткіштерін қамтитын көптік модель статистикалық маңызды екені анықталды (F = 14,92; p < 0,001) және ол «Өмірлік мақсаттар» көрсеткішінің вариациясының 16,7%-ын түсіндіреді (R^2 = 0,167).

Барлық предикторларды бір мезгілде енгізгенде осы психологиялық бақуаттылық компонентінің вариациясын түсіндіруге статистикалық маңызды үлес қосатын айнымалылар: физикалық белсенділік деңгейі (β = 0,112; p = 0,049), ішкі мотивация (β = 0,185; p = 0,001), интеграцияланған реттеу (β = 0,156; p = 0,007), сондай-ақ идентификацияланған реттеу (β = 0,143; p = 0,012) болып табылады.

Ең айқын предиктор ретінде ішкі мотивация көрінеді, бұл іс-әрекеттің тұлғалық мәні мен ішкі қызығушылығы өмірдің бағыттылығы мен мақсаттарының мағыналылығын қалыптастыруда маңызды рөл атқаратынын көрсетеді.

Сыртқы реттеу көрсеткіші «Өмірлік мақсаттар» компонентінің вариациясын түсіндіруге статистикалық маңызды үлес қоспайды (p = 0,238), бұл сыртқы ынталандырулар мен талаптардың психологиялық бақуаттылықтың осы

аспектісін қалыптастырудағы рөлінің салыстырмалы түрде төмен екенін болжауға мүмкіндік береді.

Кесте 38 – Физикалық белсенділік пен мотивациялық реттелу типтерінің «Ортаны басқару» компонентіне әсерін көрсететін көптік регрессиялық талдау нәтижелері

Предиктор	B	β	t	p
Физикалық белсенділік	0,115	0,124	2,19	0,029
Ішкі мотивация	0,174	0,146	2,54	0,012
Интеграцияланған реттелу	0,259	0,214	3,71	<0,001
Идентификацияланған реттелу	0,141	0,122	2,11	0,036
Сыртқы реттелу	0,098	0,101	1,77	0,078

Қорытынды кезеңдегі регрессиялық талдау нәтижелері бойынша физикалық белсенділік деңгейі мен мотивациялық реттелу көрсеткіштерін қамтитын көптік модель статистикалық маңызды екені анықталды ($F = 18,27$; $p < 0,001$) және ол «Ортаны басқару» көрсеткішінің вариациясының 20,0%-ын түсіндіреді ($R^2 = 0,200$).

Барлық предикторларды бір мезгілде енгізгенде осы психологиялық бақуаттылық компонентінің вариациясын түсіндіруге статистикалық маңызды үлес қосатын айнымалылар: физикалық белсенділік деңгейі ($\beta = 0,124$; $p = 0,029$), ішкі мотивация ($\beta = 0,146$; $p = 0,012$), интеграцияланған реттеу ($\beta = 0,214$; $p < 0,001$), сондай-ақ идентификацияланған реттеу ($\beta = 0,122$; $p = 0,036$) болып табылады.

Ең айқын предиктор ретінде интеграцияланған реттеу көрінеді, бұл ішкі түрде біріктірілген мотивация мен іс-әрекетке саналы қатысудың адамның өз іс-әрекетін тиімді ұйымдастыру және өмірлік ортасының жағдайларын басқару қабілетін қалыптастырудағы маңызын көрсетеді.

Сыртқы реттеу көрсеткіші «Ортаны басқару» компонентінің вариациясын түсіндіруге статистикалық маңызды үлес қоспайды ($p = 0,078$), бұл сыртқы факторлармен шартталған ынталандырулардың психологиялық бақуаттылықтың осы аспектісін қалыптастырудағы рөлінің әлсіздеу екенін білдіреді.

Мотивациялық блоктың бірінші элементін талдау шеңберінде төртінші жекелеген болжамды тексеру барысында физикалық белсенділіктің мотивациялық реттелуінің физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланыс құрылымындағы рөлі қарастырылды. Тексеру сызықтық регрессиялық талдау әдісін кезең-кезеңімен қолдану арқылы жүргізілді.

Бірінші кезеңде физикалық белсенділік деңгейінің мотивациялық реттелудің әртүрлі типтерімен байланысы талданды. Алынған нәтижелер физикалық белсенділіктің мотивацияның көптеген түрлерімен – ішкі мотивациямен, интеграцияланған реттеумен, идентификацияланған реттеумен,

сондай-ақ сыртқы және интроекцияланған реттеумен статистикалық маңызды байланыста екенін көрсетті. Бұл ретте ең айқын байланыстар мотивацияның ішкі детерминацияланған формаларымен байқалады. Физикалық белсенділік пен амотивация арасындағы байланыс статистикалық маңызды емес екені анықталды. Бұл нәтижелер физикалық белсенділік деңгейінің жоғары болуы саналы және ішкі қолдауға негізделген мотивация формаларының күшеюімен қатар жүретінін көрсетеді.

Екінші кезеңде мотивациялық реттелу көрсеткіштерінің психологиялық бақуаттылық компоненттерімен байланысы талданды. Әртүрлі мотивация типтерінің психологиялық бақуаттылықтың «Тұлғалық өсу», «Өмірлік мақсаттар» және «Ортаны басқару» компоненттерімен статистикалық маңызды байланыста екені анықталды. Ең тұрақты байланыстар ішкі мотивациямен, интеграцияланған және идентификацияланған реттеумен байқалады. Бұл ішкі мағыналылықты және тұлғалық тұрғыдан қабылданған іс-әрекеттің субъективті даму сезімін, өмірдің бағыттылығын және өз өмірлік ортасын басқару қабілетін қалыптастырудағы маңызын көрсетеді.

Қорытынды кезеңде физикалық белсенділік деңгейі мен мотивациялық реттелу көрсеткіштері бір мезгілде ескерілген көптік регрессиялық модельдер құрылды. Нәтижелер барлық модельдерде физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылық компоненттерін түсіндіруге дербес статистикалық маңызды үлес қосатынын көрсетті. Сонымен қатар ішкі детерминацияланған мотивацияның бірқатар көрсеткіштері де психологиялық бақуаттылық көрсеткіштерінің вариациясын түсіндіруге маңызды үлес қосады. Ал сыртқы реттеу көрсеткіштері көпөлшемді модель аясында тұрақты статистикалық маңызды әсер көрсетпейді.

Осылайша, алынған нәтижелер мотивациялық реттелудің физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланысты жүзеге асыратын маңызды психологиялық механизм екенін көрсетеді. Бұл құрылымда ең маңызды рөлді мотивацияның ішкі детерминацияланған формалары атқарады, олар саналы ұғынуды, тұлғалық маңыздылықты және физикалық белсенділіктің жеке мақсаттар мен құндылықтар жүйесіне интеграциялануын бейнелейді.

Жалпы алғанда, алынған деректер физикалық белсенділіктің мотивациялық сипаттамаларын физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланысты нақтылайтын және күшейтетін фактор ретінде қарастыруға мүмкіндік береді. Бұл қазіргі ғылыми көзқарастармен сәйкес келеді, яғни ішкі мотивация тұлғалық дамуды және психологиялық бейімделуді қолдауда маңызды рөл атқарады.

Талдаудың жеке бір бөлігі мінез-құлықтың мотивациялық реттелуіне арналды. Физикалық белсенділік деңгейінің мотивациялық реттелудің әртүрлі типтерімен статистикалық маңызды байланысы бар екені анықталды, бұл ретте ең айқын байланыстар мотивацияның неғұрлым автономды формаларымен – ішкі, интеграцияланған және идентификацияланған реттеумен байқалады. Кейінгі талдау бұл мотивациялық сипаттамалардың психологиялық

бақуаттылықтың негізгі компоненттерімен, атап айтқанда тұлғалық өсу, өмірдегі мақсаттар және ортаны басқарумен байланысты екенін көрсетті. Ішкі мотивтермен және іс-әрекет мақсаттарын саналы түрде қабылдаумен қолдау табатын физикалық белсенділік тұлғалық дамудың айқынырақ сезімімен, өмірлік мақсаттардың мағыналылығымен және адамның өз өмірлік ортасын тиімді басқару қабілетімен қатар жүреді.

Анықталған заңдылықтарды нақтылау үшін физикалық белсенділік деңгейі әртүрлі сыналушылар арасындағы мотивациялық реттелу көрсеткіштеріне салыстырмалы талдау жүргізілді. Осы мақсатта топтар арасындағы статистикалық маңызды айырмашылықтарды анықтауға мүмкіндік беретін Kruskal–Wallis H-критерийі қолданылды.

Кесте 39 – Физикалық белсенділік деңгейі әртүрлі топтардағы спорттық мотивация көрсеткіштерінің салыстырмалы талдау нәтижелері (Kruskal–Wallis H-критерийі)

Мотивация көрсеткіші (SMS-6)	Kruskal–Wallis H	p (асимпт. знач.)
Амотивация	1,223	0,543
Сыртқы реттелу	15,446	<0,001
Интроекцияланған реттелу	8,834	0,012
Идентификацияланған реттелу	15,695	<0,001
Интеграцияланған реттелу	21,824	<0,001
Ішкі мотивация	13,394	<0,001

Kruskal–Wallis H-критерийін қолдану арқылы жүргізілген айырмашылықтарды талдау физикалық белсенділік деңгейінің мотивациялық құрылымдағы сапалық айырмашылықтармен байланысты екенін көрсетті.

Амотивация шкаласы бойынша топтар арасында статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталған жоқ ($p = 0,543$). Физикалық белсенділікке деген мотивтердің болмауы немесе жеткілікті деңгейде түсінбеуі іріктемеде қозғалыс белсенділігінің нақты деңгейіне қарамастан кездеседі және зерттелушілердің белсенділік деңгейлері бойынша бөлінуімен байланысты емес.

Сонымен қатар мотивацияның реттеуші формаларының көпшілігі бойынша статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталды. Сыртқы реттеу шкаласы бойынша маңызды айырмашылықтар байқалды ($p < 0,001$), бұл физикалық белсенділік деңгейіне байланысты сыртқы стимулдардың – талаптардың, күтулердің және әлеуметтік мақұлдаудың рөлінің өзгеретінін көрсетеді. Физикалық белсенділік деңгейі жоғарылаған сайын сыртқы факторлар жаттығулардың жүйелілігін қолдауда маңыздырақ бола бастайды.

Интроекцияланған реттеу шкаласы бойынша да маңызды айырмашылықтар анықталды ($p = 0,012$), бұл борыш сезімімен, жауапкершілікпен және өзін-өзі бағалауды қолдаумен байланысты ішкі қысымның өзгеруін сипаттайды. Мотивацияның бұл түрі физикалық

белсенділікке қосылу артқан сайын күшейеді және сыртқы талаптар мен неғұрлым автономды реттеу формалары арасындағы аралық буын ретінде қызмет атқарады.

Ең айқын айырмашылықтар идентификацияланған реттеу, интеграцияланған реттеу және ішкі мотивация шкалалары бойынша тіркелді ($p < 0,001$). Физикалық белсенділік деңгейі жоғарылаған сайын спортпен айналысу тұлға үшін мағыналырақ болып қабылданып, өмірлік мақсаттармен үйлеседі және жеке құндылықтар жүйесіне интеграцияланады. Физикалық белсенділік тұрақты субъективті маңызды болып, кездейсоқ мінез-құлық шеңберінен шығады.

Жалпы алғанда, алынған деректер физикалық белсенділік деңгейі артқан сайын спортпен айналысу сыртқы талап немесе кездейсоқ әрекет ретінде емес, жеке мақсаттар мен құндылықтар жүйесінің құрамдас бөлігі ретінде қабылданатынын көрсетеді. Физикалық белсенділік тұрақты субъективті маңызды болып, негізінен автономды мотивация формалары арқылы қолдау табады.

Психологиялық бақуаттылықтың тұлғалық сипаттамалармен өзара байланысы туралы ұсынылған болжамдарды тексеруді жалғастыра отырып, психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері мен физикалық белсенділік мотивациясының ерекшеліктері арасындағы байланыс талданды. Осы мақсатта C.E. Spearman рангілік корреляция коэффициенті қолданылды.

Талдауға C. Ryff әдістемесі бойынша алынған психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері және SMS-6 спорттық мотивация шкаласы арқылы өлшенген физикалық белсенділік мотивациясы енгізілді. Талдау физикалық белсенділік деңгейі бойынша бөлінген үш топта – төмен (А тобы), орта (Б тобы) және жоғары (В тобы) – жеке-жеке жүргізілді. Бұл қозғалыс белсенділігі деңгейіне байланысты мотивациялық және психологиялық компоненттердің өзара байланысының ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік берді.

Кесте 40 – Төмен физикалық белсенділік деңгейі бар зерттелушілердегі (А тобы) психологиялық бақуаттылық компоненттері мен физикалық белсенділік мотивациясы арасындағы корреляциялық байланыстар

Психологиялық бақуаттылық компоненті	Мотивация түрі (SMS-6)	r (C.E. Spearman)	p
Тұлғалық өсу	Идентификацияланған реттелу	–0,185	0,046
Өзін қабылдау	Интеграцияланған реттелу	0,232	0,012
Өзін қабылдау	Ішкі мотивация	0,200	0,032

Физикалық белсенділігі төмен зерттелушілерде физикалық белсенділік мотивациясы мен психологиялық бақуаттылық компоненттері арасында белгілі бір өзара байланыстар анықталды.

Тұлғалық өсу идентификацияланған реттеумен теріс байланыста (r = –0,185; p = 0,046). Төмен физикалық белсенділік жағдайында спортпен айналысуды әлеуметтік тұрғыдан мақұлданатын, «пайдалы және дұрыс» мінез-құлық ретінде қабылдау, яғни оның қажеттілігін саналы түсінуге негізделген мотивация субъективті даму және алға ілгерілеу сезімінің төмендеуімен қатар жүреді. Сртқы ұстанымдарға негізделген физикалық белсенділік тұлғалық өзгерістер мен ішкі өсу тәжірибесіне толық қосылмайды.

Өзін қабылдаудың интеграцияланған реттеумен оң байланысы (r = 0,232; p = 0,012) анықталды. Физикалық белсенділік мотивациясының жеке құндылықтар жүйесі мен өмір салтына ішінара интеграциялануы өзін қабылдаудың жоғары деңгейімен және өзіндік қатынастың тұрақтылығымен байланысты. Жалпы белсенділік төмен болған жағдайда да мұндай мотивация формалары ішкі үйлесімділік сезімін қолдайды.

Сонымен қатар өзін қабылдау ішкі мотивациямен де оң байланыс көрсетеді (r = 0,200; p = 0,032). Қозғалыс белсенділігінен алынатын қызығушылық пен ләззат, тіпті ол тұрақты түрде жүзеге аспаса да, өзіне деген жағымды қатынаспен және ішкі сыншылдықтың төмендеуімен байланысты.

Жалпы алғанда, А тобы үшін физикалық белсенділік мотивациясының психологиялық бақуаттылық құрылымына әлсіз интеграцияланғаны тән. Бақуаттылық тұрақты белсенділік есебінен емес, жекелеген ішкі мотивациялық компоненттер арқылы қолдау табады. Рационалды, «дұрыс» мотивация даму сезімін күшейтпейді, ал неғұрлым автономды мотивация формалары (ішкі және интеграцияланған) өзін қабылдаудың маңызды ресурсы ретінде көрінеді.

Кесте 41 – Орташа физикалық белсенділік деңгейі бар зерттелушілерде (Б тобы) психологиялық бақуаттылық компоненттері мен физикалық белсенділік мотивациясы арасындағы корреляциялық байланыстар

Психологиялық бақуаттылық компоненті	Мотивация түрі (SMS-6)	r (C.E. Spearman)	P
Автономия	Идентификацияланған реттелу	0,263	0,009
Автономия	Интеграцияланған реттелу	0,272	0,007
Автономия	Ішкі мотивация	0,278	0,006
Тұлғалық өсу	Амотивация	0,307	0,002
Өмірлік мақсаттар	Амотивация	0,291	0,004
Өмірлік мақсаттар	Ішкі мотивация	–0,289	0,004
Өзін қабылдау	Интроекцияланған реттелу	0,261	0,010
Өзін қабылдау	Сыртқы реттелу	0,218	0,032

Орташа физикалық белсенділік деңгейі бар зерттелушілерде физикалық белсенділік мотивациясы мен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара

байланыс құрылымы А тобымен салыстырғанда айқынырақ және дифференцияланған сипатта болады.

Автономия идентификацияланған, интеграцияланған және ішкі реттеумен оң байланыста ($r = 0,263–0,278$; $p < 0,01$). Сыртқы мотивациядан неғұрлым автономды формаларға көшу барысында дербестік сезімі, ішкі таңдау және өз шешімдеріне сүйену күшейеді. Физикалық белсенділік өмір салтының құрылымына саналы түрде таңдалған әрі тұлғалық мәні бар іс-әрекет ретінде енеді, сырттан жүктелген талап ретінде емес.

Тұлғалық өсу амотивациямен оң байланыста ($r = 0,307$; $p = 0,002$). Орташа физикалық белсенділік жағдайында тұлғалық өзгерістерді сезіну мотивацияның тұрақсыздығымен және іс-әрекеттің субъективті маңыздылығына қатысты күмәнмен қатар жүреді.

Даму үдерісі ізденіс сипатында болып, толық қалыптаспаған күйде қалады.

Өмірлік мақсаттар да амотивациямен оң байланыс көрсетеді ($r = 0,291$; $p = 0,004$), бұл мақсат қою үдерісінің ішкі шиеленісін көрсетеді. Өмірлік бағдарлардың болуы оларды жүзеге асыру жолдарына сенімсіздікпен және физикалық белсенділікті өмірлік жоспарларды іске асыру ресурсы ретінде қабылдаудағы тұрақсыздықпен қатар жүреді. Сонымен қатар өмірлік мақсаттар ішкі мотивациямен теріс байланыста ($r = –0,289$; $p = 0,004$).

Бұл топта физикалық белсенділікке деген қызығушылық пен ләззат ұзақ мерзімді өмірлік мақсаттар жүйесіне толық қосылмаған және салыстырмалы түрде автономды сала ретінде қызмет етуі мүмкін.

Өзін қабылдау интроекцияланған реттеумен және ішкі мотивациямен оң байланыста ($r = 0,261$; $p = 0,010$; $r = 0,218$; $p = 0,032$). Өзін қабылдау бір жағынан физикалық белсенділікке деген ішкі қызығушылық арқылы, екінші жағынан интериоризацияланған стандарттар мен күтулерге сәйкес келуге ұмтылыс арқылы қолдау табады, бұл мотивациялық құрылымның өтпелі сипатын көрсетеді.

Жалпы алғанда, Б тобы үшін физикалық белсенділік тұлғалық ресурс функциясын атқара бастайды, алайда оның мотивациялық негізі әлі де тұрақсыз болып қалады.

Мотивацияның автономды формалары дербестік пен өзін қабылдауды күшейтеді, бірақ сонымен қатар тұлғалық өсу мен өмірлік мақсаттарға қатысты амбиваленттілік сақталады.

Бұл топта психологиялық бақуаттылық ішкі қызығушылық, өзіне қойылатын талаптар және физикалық белсенділіктің мағыналық тұрғыдан толық интеграцияланбауы арасындағы тепе-теңдікті іздеу жағдайында қалыптасады.

Кесте 42 – Жоғары физикалық белсенділік деңгейі бар зерттелушілердегі (В тобы) психологиялық бақуаттылық компоненттері мен физикалық белсенділік мотивациясы арасындағы корреляциялық байланыстар

Психологиялық бақуаттылық компоненті	Мотивация түрі (SMS-6)	r (C.E. Spearman)	P
Өмірлік мақсаттар	Амотивация	0,283	0,007
Өмірлік мақсаттар	Сыртқы реттелу	0,246	0,020
Өзін қабылдау	Амотивация	0,232	0,029

Жоғары физикалық белсенділік деңгейі бар зерттелушілерде өзіндік корреляциялық байланыстар анықталды.

Өмірлік мақсаттар амотивациямен оң байланыста (r = 0,283; p = 0,007). Физикалық белсенділік деңгейі жоғары болған жағдайда да өмірлік мақсаттарға бағыттылық шаршау, қанығу немесе жаттығу іс-әрекетінің субъективті маңыздылығының уақытша төмендеуімен қатар жүруі мүмкін. Мұндай жағдайда физикалық белсенділік мінез-құлық деңгейінде сақталғанымен, оның мотивациялық мазмұны әлсіреуі ықтимал.

Өмірлік мақсаттар сыртқы реттеумен де оң байланыс көрсетеді (r = 0,246; p = 0,020). Жоғары белсенді зерттелушілердің бір бөлігінде өмірлік бағдарларды сақтау әлі де сыртқы стимулдарға – әлеуметтік күтулерге, нормативтік талаптарға және қоршаған ортаның бағалауына – сүйенеді. Физикалық белсенділікке жоғары тартылу мотивацияның сыртқы контекстінің сақталуын жоққа шығармайды.

Өзін қабылдау амотивациямен оң байланыста (r = 0,232; p = 0,029). В тобында мотивациялық қызығушылықтың төмендеуіне қарамастан өзін қабылдау сақталады. Шаршау, мән-мағынаның уақытша жоғалуы немесе мотивацияның әлсіреуі өзіндік қатынастың нашарлауымен қатар жүрмейді, керісінше субъективті тәжірибенің қалыпты және рұқсат етілген бөлігі ретінде қабылданады.

Жалпы алғанда, В тобы үшін физикалық белсенділік психологиялық бақуаттылықтың негізгі көзі болудан қалады. Мотивациялық факторлардың субъективті бақуаттылық сезіміне әсері шектеулі болады, ал амотивациямен байқалатын жекелеген байланыстар дағдарыс немесе дезорганизацияны емес, бейімделу мен тұрақтану кезеңін көрсетеді. Бұл топта психологиялық бақуаттылық неғұрлым тұрақты тұлғалық негіздерге сүйенеді және физикалық белсенділік мотивациясының ауытқуларына қарамастан сақталады.

Зерттеудің төртінші жекелеген болжамы психологиялық бақуаттылықтың физикалық белсенділік деңгейі әртүрлі зерттелушілердегі мотивация ерекшеліктерімен байланысты екенін жорамалдады.

Жүргізілген талдау мотивациялық реттелудің шын мәнінде физикалық белсенділік деңгейімен де, психологиялық бақуаттылықтың бірқатар компоненттерімен де байланысты екенін көрсетті. Сызықтық регрессиялық талдау нәтижелері физикалық белсенділік деңгейінің мотивацияның көптеген

түрлерімен, амотивацияны қоспағанда, статистикалық маңызды байланыста екенін көрсетті. Ең айқын байланыстар ішкі мотивациямен, интеграцияланған және идентификацияланған реттеумен анықталды. Бұл физикалық белсенділік артқан сайын тұлғалық маңыздылықпен және іс-әрекеттің жеке мақсаттар мен құндылықтар жүйесіне кіріктірілуімен байланысты неғұрлым автономды мотивация формалары күшейетінін білдіреді.

Келесі регрессиялық талдау мотивациялық реттелу көрсеткіштерінің психологиялық бақуаттылықтың негізгі компоненттерімен – тұлғалық өсу, өмірлік мақсаттар және ортаға басқарумен – байланысты екенін көрсетті. Ең тұрақты оң байланыстар ішкі мотивация, интеграцияланған және идентификацияланған реттеу үшін анықталды. Дәл осы мотивация формалары тұлғалық даму сезімінің айқынырақ болуымен, өмірлік бағдарлардың анықтығымен және адамның өз іс-әрекетін ұйымдастыру және өмірлік ортасының жағдайларын реттеу қабілетінің жоғары болуымен қатар жүреді.

Сыртқы реттеу бірқатар модельдерде статистикалық маңыздылық көрсеткенімен, оның үлесі тұрақсыз болды, ал интроекцияланған реттеу жалпы алғанда айқын рөл көрсеткен жоқ.

Көптік регрессиялық талдау аталған байланыстардың сипатын нақтылай түсті. Ол физикалық белсенділік деңгейі мен мотивациялық сипаттамаларды бір мезгілде есепке алған жағдайда физикалық белсенділік тұлғалық өсу, өмірдегі мақсаттар және ортаны басқару көрсеткіштерін түсіндіруде өз алдына дербес үлесін сақтайтынын көрсетті. Сонымен қатар, ішкі мотивация, интеграцияланған және идентификацияланған реттеу де маңызды үлес қосады. Бұл мотивациялық реттелуді жалғыз емес, физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылықпен байланысын қамтамасыз ететін маңызды психологиялық механизмдердің бірі ретінде қарастыруға мүмкіндік береді.

Kruskal–Wallis H-критерийін қолдана отырып жүргізілген салыстырмалы талдау нәтижелері де физикалық белсенділік деңгейі әртүрлі топтар арасында мотивация көрсеткіштерінің басым көпшілігі бойынша айырмашылықтардың бар екенін растады. Статистикалық маңызды айырмашылықтар сыртқы, интроекцияланған, идентификацияланған, интеграцияланған реттеу және ішкі мотивация шкалалары бойынша анықталды, ал амотивация бойынша айырмашылықтар табылған жоқ. Бұл физикалық белсенділік артқан сайын мотивация құрылымының өзі өзгеретінін көрсетеді: іс-әрекет біртіндеп сыртқы талап ретінде емес, тұлғаның жеке мәндері мен құндылықтар жүйесінің құрамдас бөлігі ретінде қабылдана бастайды.

C.E. Spearman корреляциялық талдауы мотивация мен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыстардың сипаты физикалық белсенділік деңгейіне тәуелді екенін көрсетті. Физикалық белсенділігі төмен зерттелушілерде мотивация әлі де бақуаттылық құрылымына әлсіз қосылған: автономды мотивация түрлері негізінен өзін қабылдаумен байланысты, ал іс-әрекеттің қажеттілігін саналы түрде түсіну тұлғалық өсу сезімін күшейтпейді. Орташа деңгейдегі физикалық белсенділігі бар зерттелушілерде байланыстар құрылымы күрделірек әрі қайшылықты сипат алады: автономды мотивация

түрлері автономия мен өзін қабылдауды қолдайды, бірақ сонымен қатар тұлғалық өсу мен өмірлік мақсаттарға қатысты амбиваленттілік сақталады. Жоғары физикалық белсенділігі бар зерттелушілерде мотивациялық факторлардың психологиялық бақуаттылыққа әсері әлсірейді: бақуаттылық көбіне қалыптасқан тұлғалық ресурстарға сүйенеді, ал амотивация және сыртқы реттеумен байқалатын жекелеген байланыстар дезорганизацияны емес, тұрақтану мен бейімделу кезеңін көрсетеді.

Осылайша, алынған нәтижелер психологиялық бақуаттылықтың физикалық белсенділік мотивациясының ерекшеліктерімен шынымен байланысты екенін көрсетеді, алайда бұл байланыс біркелкі емес және физикалық белсенділік деңгейіне тәуелді. Ең маңызды рөлді ішкі детерминацияланған мотивация формалары – ішкі мотивация, интеграцияланған және идентификацияланған реттеу – атқарады. Дәл осы формалар физикалық белсенділіктің тұлғалық өсу, өмірлік мақсаттар және ортаны басқарумен байланысын қамтамасыз ететін негізгі психологиялық механизм болып табылады.

Демек, төртінші жекелеген гипотеза расталады: психологиялық бақуаттылық пен әртүрлі физикалық белсенділік деңгейіндегі зерттелушілердің мотивация ерекшеліктері арасында байланыс бар, әрі бұл байланыстың құрылымы қозғалыс белсенділігінің деңгейіне қарай өзгереді, ал оның негізгі рөлін мотивациялық реттелудің автономды формалары атқарады.

3.5 Дене белсенділігі әртүрлі деңгейдегі сыналушылардың психологиялық бақуаттылығы деңгейі мен эмоциялық интеллект ерекшеліктері арасындағы байланысы

Зерттеудің бесінші жеке болжамы физикалық белсенділік деңгейі әртүрлі зерттелушілердің эмоциялық интеллекті ерекшеліктері мен психологиялық бақуаттылық деңгейі арасында байланыстың барын жорамалдайды. Эмоциялық интеллект компоненттері физикалық белсенділігі төмен, орта және жоғары топтарда психологиялық бақуаттылық көрсеткіштерімен әртүрлі түрде байланысуы мүмкін деп күтілді.

Бұл гипотезаны тексеру үшін C.E. Spearman рангілік корреляция коэффициенті қолданылған корреляциялық талдау жүргізілді, ол психологиялық бақуаттылық компоненттері мен эмоциялық интеллект көрсеткіштері арасындағы өзара байланыстардың сипатын анықтауға мүмкіндік берді.

Болжамды қосымша тексеру үшін Kruskal–Wallis H-критерийі қолданылды, ол әртүрлі деңгейдегі физикалық белсенділігі бар сыналушыларда эмоциялық интеллект пен психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері арасындағы айырмашылықтарды анықтауға мүмкіндік берді.

Сондай-ақ, эмоциялық интеллектінің жекелеген компоненттерінің психологиялық бақуаттылық көрсеткіштерінің вариативтілігін түсіндірудегі үлесін бағалау мақсатында регрессиялық талдау жүргізілді.

Физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланыстың механизмдерін нақтылау үшін келесі тұлғалық фактор –

эмоциялық интеллект қарастырылды. Бұл кезеңде эмоциялық интеллект физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланысты жүзеге асыратын ықтимал адаптациялық ресурс ретінде талданды.

Осы болжамды тексеру үшін сызықтық регрессиялық талдау қолданылды. Тәуелсіз айнымалы ретінде IPAQ әдістемесі бойынша есептелген физикалық белсенділік деңгейі алынды, ал тәуелді айнымалылар ретінде эмоциялық интеллект көрсеткіштері қарастырылды.

Бұл талдау ықтимал медиаторлық модель шеңберінде кезең-кезеңімен жүзеге асырылды. Зерттеудің алдыңғы кезеңінде физикалық белсенділік деңгейі мен психологиялық бақуаттылықтың негізгі компоненттері – тұлғалық өсу, өмірдегі мақсаттар және қоршаған ортаны басқару арасындағы тікелей байланыс тексерілген болатын. Осыған байланысты бұл кезеңде аталған тәуелділік қайтадан тексерілген жоқ.

Берілген модельдің бірінші кезеңінде физикалық белсенділік деңгейінің эмоциялық интеллект көрсеткіштерімен байланысы талданды. Эмоциялық интеллектінің әрбір шкаласы үшін жеке сызықтық регрессиялық модель құрылды, мұнда тәуелді айнымалы ретінде эмоциялық интеллектінің тиісті компоненті, ал предиктор ретінде физикалық белсенділік деңгейі қарастырылды.

Эмоциялық интеллект келесі компоненттер бойынша қарастырылды: өз эмоцияларын бағалау, басқа адамдардың эмоцияларын бағалау, эмоцияларды пайдалану және эмоцияларды реттеу.

Бұл кезеңнің мақсаты – физикалық белсенділік деңгейі мен тұлғаның эмоциялық-реттеуші сипаттамаларының айқындылығы арасындағы ықтимал байланысты анықтау болды. Аталған сипаттамалар физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы жанама байланыс моделінде ықтимал медиаторлар ретінде қарастырылады.

Кесте 43 – Сызықтық регрессия нәтижелері: физикалық белсенділік деңгейінің эмоциялық интеллект көрсеткіштеріне әсері

Тәуелді айнымалы	R	R^2	F	p	β	t	p (β)
Өзінің эмоцияларын бағалау	0,135	0,018	5,532	0,019	0,135	2,352	0,019
Басқа адамдардың эмоциясын бағалау	0,021	0,001	0,133	0,715	0,021	0,365	0,715
Эмоцияны пайдалану	0,143	0,020	6,221	0,013	0,143	2,494	0,013
Эмоцияны реттеу	0,174	0,030	9,409	0,002	0,174	3,067	0,002

Регрессиялық талдаудың бірінші кезеңінің нәтижелері бойынша келесі деректер алынды. Физикалық белсенділік деңгейі мен эмоциялық интеллект көрсеткіштері арасында статистикалық маңызды байланыс «Өз эмоциясын бағалау» ($\beta = 0,135$; $p = 0,019$), «Эмоцияларды пайдалану» ($\beta = 0,143$; $p = 0,013$) және «Эмоцияларды реттеу» ($\beta = 0,174$; $p = 0,002$) шкалалары бойынша анықталды. Барлық көрсетілген жағдайларда регрессиялық модельдер

статистикалық маңыздылық деңгейіне жетті (тиісінше F = 5,532; F = 6,221; F = 9,409).

Ең айқын байланыс «Эмоцияларды реттеу» шкаласы бойынша байқалды, мұнда физикалық белсенділік деңгейі көрсеткіш вариациясының 3,0%-ын түсіндіреді (R^2 = 0,030). «Эмоцияларды пайдалану» шкаласы бойынша түсіндірілетін дисперсия үлесі 2,0% (R^2 = 0,020), ал «Өз эмоцияларын бағалау» шкаласы бойынша – 1,8% (R^2 = 0,018). Статистикалық маңыздылығына қарамастан, барлық жағдайларда әсер шамасы төмен деңгейде қалып, анықталған байланыстардың орташа сипатта екенін көрсетеді.

Физикалық белсенділік деңгейі мен «Басқа адамдардың эмоцияларын бағалау» көрсеткіші арасындағы байланыс статистикалық маңызды емес (β = 0,021; p = 0,715). Тиісті регрессиялық модель де статистикалық маңыздылыққа жетпеді (F = 0,133; p = 0,715), ал түсіндірілетін дисперсия іс жүзінде жоқ (R^2 = 0,001).

Осылайша, физикалық белсенділік көбіне эмоциялық интеллектінің тұлғаішілік аспектілерімен байланысты, атап айтқанда өз эмоцияларын түсіну, эмоцияларды іс-әрекетте пайдалану және оларды реттеу қабілеттерімен. Тұрақты физикалық жүктемелер өзін-өзі бақылауды, ішкі кернеуді басқаруды, шаршауды жеңуді және мотивацияны сақтауды талап етеді, бұл эмоциялық өзін-өзі реттеу дағдыларының дамуына ықпал етуі мүмкін. Ал басқа адамдардың эмоцияларын тану қабілеті физикалық белсенділік деңгейімен статистикалық маңызды байланыс көрсетпейді, бұл анықталған әсердің негізінен тұлғаішілік сипатта екенін білдіреді.

Талдаудың екінші кезеңінде эмоциялық интеллект көрсеткіштері мен психологиялық бақуаттылық компоненттері арасындағы байланыс қарастырылды. Бұл кезең эмоциялық интеллект сипаттамалары психологиялық бақуаттылықтың негізгі компоненттерінің бірі – тұлғалық өсу үшін маңызды предиктор бола ала ма деген мәселені тексеруге бағытталды.

Эмоциялық интеллектінің әрбір шкаласы бойынша жеке сызықтық регрессиялық модельдер құрылды. Бұл модельдерде тәуелді айнымалы ретінде тұлғалық өсу көрсеткіші, ал предиктор ретінде эмоциялық интеллектінің сәйкес компоненті алынды.

Кесте 44 – Сызықтық регрессия нәтижелері: эмоциялық интеллект көрсеткіштерінің тұлғалық өсуге әсері

Предиктор	R	R^2	F	P	β	t	p (β)
Өзінің эмоциясын бағалау	0,344	0,118	40,291	<0,001	0,344	6,347	<0,001
Эмоцияны пайдалану	0,326	0,106	35,620	<0,001	0,326	5,968	<0,001
Эмоцияны реттеу	0,277	0,077	25,005	<0,001	0,277	5,001	<0,001

Регрессиялық талдаудың екінші кезеңінің нәтижелері бойынша келесі деректер алынды. Эмоциялық интеллектінің барлық зерттелген көрсеткіштері

психологиялық бақуаттылықтың «Тұлғалық өсу» компонентімен статистикалық маңызды байланыс көрсетті. Ең айқын байланыс «Өз эмоцияларын бағалау» шкаласы бойынша анықталды (β = 0,344; p < 0,001), бұл модель тәуелді айнымалы вариациясының 11,8%-ын түсіндіреді (R^2 = 0,118).

«Эмоцияларды мақсаттарға жету үшін пайдалану» көрсеткіші де тұлғалық өсу үшін маңызды предиктор ретінде көрінді (β = 0,326; p < 0,001), бұл көрсеткіштің дисперсиясының 10,6%-ын түсіндіреді (R^2 = 0,106). «Эмоцияларды реттеу» шкаласы бойынша байланыс салыстырмалы түрде әлсіздеу болғанымен, статистикалық маңыздылығын сақтайды (β = 0,277; p < 0,001), ал түсіндірілетін дисперсия үлесі 7,7%-ды құрайды (R^2 = 0,077).

Алынған нәтижелер эмоциялық интеллектінің тұлғаішілік компоненттерінің жоғары деңгейде дамуы тұлғалық өсуді субъективті түрде айқынырақ сезінумен байланысты екенін көрсетеді. Эмоциялық саналы түсіну, эмоцияларды мақсаттарға жетуде тиімді пайдалану қабілеті және өзін-өзі реттеу дағдылары даму сезімімен, өзін жетілдіруге ұмтылумен және жеке мүмкіндіктерді кеңейтумен өзара байланысты.

Осылайша, эмоциялық интеллектінің тұлғаішілік компоненттерін тұлғалық өсуге бағытталған субъективті тәжірибені қолдайтын психологиялық ресурстар ретінде қарастыруға болады.

Зерттеудің қорытынды кезеңінде психологиялық бақуаттылықтың «Тұлғалық өсу» компонентіне әсер ететін бір мезгілдегі предикторлар ретінде физикалық белсенділік деңгейі мен эмоциялық интеллект көрсеткіштері (өз эмоцияларын бағалау, эмоцияларды мақсаттарға жету үшін пайдалану, эмоцияларды реттеу) енгізілген көптік сызықтық регрессиялық модель құрылды.

Кесте 45 – Көптік регрессиялық талдау нәтижелері: физикалық белсенділік пен эмоциялық интеллектінің тұлғалық өсуге әсері

Предиктор	B	β	t	p
Физикалық белсенділік	0,069	0,143	2,665	0,008
Өзінің эмоцияларын бағалау	0,793	0,212	3,352	<0,001
Эмоцияны пайдалану	0,620	0,161	2,402	0,017
Эмоцияны реттеу	0,214	0,070	1,073	0,284
* модельдер көрсеткіштері: R = 0,417; R^2 = 0,174; F = 15,654; p < 0,001.				

Қорытынды регрессиялық талдау кезеңінің нәтижелері бойынша физикалық белсенділік деңгейі мен эмоциялық интеллект көрсеткіштерін қамтитын көптік модельдің статистикалық маңызды екені анықталды (F = 15,654; p < 0,001) және ол тұлғалық өсу көрсеткішінің вариациясының 17,4%-ын түсіндіреді (R^2 = 0,174).

Предикторларды бір мезгілде модельге енгізу кезінде физикалық белсенділік деңгейі статистикалық маңыздылығын сақтайды (β = 0,143; p = 0,008), алайда стандартталған коэффициенттің шамасы бір факторлы модельмен салыстырғанда төмендейді. Бұл төмендеу эмоциялық интеллект

көрсеткіштерінің физикалық белсенділік пен тұлғалық өсу арасындағы байланыстың құрылымына қатысатынын көрсетеді.

Эмоциялық интеллект компоненттерінің ішінде тұлғалық өсудің статистикалық маңызды предикторлары ретінде «Өз эмоцияларын бағалау» (β = 0,212; p < 0,001) және «Эмоцияларды мақсаттарға жету үшін пайдалану» (β = 0,161; p = 0,017) анықталды. Ал «Эмоцияларды реттеу» көрсеткіші басқа айнымалыларды бақылау кезінде статистикалық маңыздылыққа жетпейді (p = 0,284), бұл оның берілген модель шеңберінде дербес үлесінің жоқ екенін білдіреді.

Алынған нәтижелер эмоциялық интеллектіні физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланысты қамтамасыз ететін маңызды тұлғалық бейімделу ресурсы ретінде қарастыруға мүмкіндік береді. Өз эмоцияларын саналы түрде түсіну және оларды мақсаттарға жетуде тиімді пайдалану қабілеті даму, өзін-өзі жетілдіру және тұлғалық әлеуетті жүзеге асыруды субъективті түрде сезінумен байланысты.

Осылайша, психологиялық бақуаттылықтың физикалық белсенділік деңгейімен тұлғалық айнымалылар арқылы байланысатыны туралы гипотезаны тексеру аясында эмоциялық интеллект көрсеткіштері осы байланыстың маңызды психологиялық механизмі ретінде көрінеді. Эмоциялық интеллект «Тұлғалық өсу» компонентіне физикалық белсенділіктің ықпалын күшейтеді, алайда физикалық белсенділіктің бұл көрсеткішпен байланысы дербес үлесін де сақтайды, бұл оның ішінара жанама сипатын білдіреді.

Кейінгі талдау физикалық белсенділік деңгейінің эмоциялық интеллектінің бірқатар компоненттерімен, әсіресе эмоциялық реттеудің тұлғаішілік аспектілерімен байланысты екенін көрсетті. Ең айқын байланыстар өз эмоцияларын түсіну, эмоцияларды мақсаттарға жету үдерісінде пайдалану және эмоциялық реакцияларды реттеу қабілеттерімен анықталды. Бұл нәтижелер тұрақты физикалық белсенділік эмоциялық өзін-өзі реттеу дағдыларының дамуына, ішкі кернеуді басқаруға және іс-әрекет барысында эмоциялық ресурстарды тиімді пайдалануға ықпал етеді деген тұжырым жасауға негіз береді.

Кесте 46 – Әртүрлі физикалық белсенділік деңгейі бар топтардағы эмоциялық интеллект көрсеткіштерін салыстырмалы талдау нәтижелері (Kruskal–Wallis H-критерийі)

Эмоциялық интеллекта көрсеткіші	Kruskal–Wallis H	p (асимпт. знач.)
Өзінің эмоцияларын бағалау	7,667	0,022
Басқа адамдардың эмоцияларын бағалау	0,025	0,988
Мақсатқа жету үшін эмоцияларды пайдалану	5,954	0,051
Эмоцияларды реттеу	8,879	0,012

Өз эмоцияларын бағалау шкаласы бойынша топтар арасында статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталды (H = 7,667; p = 0,022). Өзінің эмоциялық күйлерін саналы түрде түсіну және ажырату қабілеті физикалық белсенділіктің төмен, орта және жоғары деңгейі бар сыналушылар арасында едәуір ерекшеленеді. Практикалық тұрғыдан алғанда, тұрақты қозғалыс белсенділігі эмоциялық өзін-өзі түсінудің жоғары деңгейімен байланысты. Күнделікті өмірге енгізілген физикалық белсенділік денелік кері байланысты қалыптастыруға, ішкі күйлерге сезімталдықты арттыруға және өзін-өзі бақылау дағдыларын дамытуға ықпал етеді, бұл өз эмоцияларын дәлірек бағалаудан көрінеді.

Басқа адамдардың эмоцияларын бағалау шкаласы бойынша статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталған жоқ (H = 0,025; p = 0,988). Қоршаған адамдардың эмоциялық күйлерін тану қабілеті физикалық белсенділік деңгейімен байланысты емес. Әлеуметтік-перцептивтік дағдылар зерттелген таңдамада салыстырмалы түрде біркелкі бөлінген және көбінесе коммуникативтік тәжірибеге, әлеуметтік ортаның ерекшеліктеріне және тұлғалық сипаттамаларға тәуелді, ал қозғалыс белсенділігі деңгейіне тәуелді емес. Демек, физикалық белсенділік эмоцияларды әлеуметтік қабылдаудағы айырмашылықтарды анықтайтын маңызды фактор болып табылмайды.

Эмоцияларды мақсаттарға жету үшін пайдалану шкаласы бойынша айырмашылықтар статистикалық тенденция деңгейінде байқалады (H = 5,954; p = 0,051). Топтар арасындағы айырмашылықтар шекаралық сипатқа ие. Өзгерістердің бағыттылығы байқалады: физикалық белсенділік деңгейі артқан сайын эмоцияларды белсенділікті қолдау, мақсатқа бағытталу және қиындықтарды жеңу ресурсы ретінде пайдалану қабілеті күшейеді, алайда бұл әсер статистикалық тұрғыдан сенімді деңгейде дәлелденбеген.

Эмоцияларды реттеу шкаласы бойынша топтар арасында статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталды (H = 8,879; p = 0,012). Эмоциялық реакцияларды басқару, эмоциялық тұрақтылықты сақтау және импульсивті күйзелістерді бақылау қабілеті физикалық белсенділік деңгейіне байланысты өзгереді. Физикалық белсенділіктің жоғары деңгейі эмоциялық реттеудің жақсы дамығандығымен байланысты. Тұрақты физикалық жүктеме эмоциялық кернеуді төмендетуге, өзін-өзі бақылау дағдыларын дамытуға және стресс жағдайларына төзімділікті арттыруға ықпал етеді.

Жалпы алғанда, физикалық белсенділік деңгейі эмоциялық интеллектінің жекелеген компоненттерімен іріктемелі түрде байланысты. Статистикалық маңызды айырмашылықтар тұлғаның эмоциялық қызметінің ішкі аспектілерін сипаттайтын көрсеткіштер бойынша анықталды – өз эмоцияларын саналы түсіну және оларды реттеу. Ал эмоцияларды әлеуметтік қабылдаумен байланысты компоненттер физикалық белсенділік деңгейіне тәуелділікті көрсетпейді.

Психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері мен тұлғалық сипаттамалар арасындағы өзара байланыстарды қосымша тексеру үшін C.E. Spearman рангілік корреляция коэффициентін қолдана отырып корреляциялық талдау жүргізілді.

Талдауға C. Ryff әдістемесі бойынша психологиялық бақуаттылық компоненттерін көрсететін мәліметтер, сондай-ақ физикалық белсенділігі төмен қатысушылар (А тобы) арасындағы эмоциялық интеллектінің субшкалалары енгізілді.

Кесте 47 – Физикалық белсенділігі төмен сыналушылардағы (А тобы) психологиялық бақуаттылық компоненттері мен эмоциялық интеллект арасындағы маңызды корреляциялық байланыстар

Психологиялық бақуаттылық компоненті	Эмоциялық интеллект компоненті	r (C.E. Spearman)	p
Автономия	Басқа адамдардың эмоцияларын бағалау	0,214	0,021
Қоршаған ортаны басқару	Өзінің эмоцияларын бағалау	0,320	< 0,001
Қоршаған ортаны басқару	Басқа адамдардың эмоцияларын бағалау	0,220	0,018
Қоршаған ортаны басқару	Мақсатқа жету үшін эмоцияларды пайдалану	0,280	0,002
Қоршаған ортаны басқару	Эмоцияларды реттеу	0,250	0,007
Тұлғалық өсу	Өзінің эмоцияларын бағалау	–0,373	< 0,001
Тұлғалық өсу	Мақсатқа жету үшін эмоцияларды пайдалану	–0,310	0,001
Тұлғалық өсу	Эмоцияларды реттеу	–0,217	0,019
Өмірлік мақсаттар	Басқа адамдардың эмоцияларын бағалау	–0,223	0,016
Өмірлік мақсаттар	Мақсатқа жету үшін эмоцияларды пайдалану	–0,256	0,006
Өзін қабылдау	Өзінің эмоцияларын бағалау	0,269	0,004

Физикалық белсенділігі төмен сыналушыларда эмоциялық интеллект психологиялық бақуаттылықтың әртүрлі компоненттерімен біркелкі емес байланыс көрсетеді.

Автономия басқа адамдардың эмоцияларын бағалау көрсеткішімен оң байланысты (r = 0,214; p = 0,021). Бұл топта дербестік пен тәуелсіздік сезімі ішкі эмоциялық ресурстарға қарағанда, әлеуметтік түсіну мен қоршаған ортаның эмоциялық сигналдарына бағдарлануға көбірек негізделеді.

Ең тығыз корреляциялық байланыстар «қоршаған ортаны басқару» компоненті бойынша анықталды. Өмірлік жағдайларды ұйымдастыру қабілеті эмоциялық интеллектінің негізгі аспектілерімен – өз эмоцияларын саналы түсіну, басқалардың эмоцияларын ұғыну, эмоцияларды мақсаттарға жетуде

пайдалану және оларды реттеу қабілеттерімен оң байланысты (r = 0,220–0,320; p < 0,01). Физикалық белсенділігі төмен сыналушыларда өмірді субъективті бақылау көбіне мінез-құлықтық белсенділікке емес, эмоциялық саналы түсінуге және реттеу дағдыларына тәуелді.

Сонымен қатар «тұлғалық өсу» компоненті эмоциялық интеллектпен теріс байланыс көрсетеді. Өз эмоцияларын түсіну, оларды пайдалану және реттеу көрсеткіштері жоғарылаған сайын субъективті даму мен өзгеріс сезімі төмендейді (r = –0,217…–0,373; p < 0,05). Бұл топта эмоциялық рефлексия мен өзін-өзі бақылау тұлғалық өсуді сезінумен қатар жүрмейді және ағымдағы күйге шоғырланумен байланысты болуы мүмкін.

«Өмірдегі мақсаттар» компоненті эмоциялық интеллектінің әлеуметтік және инструменталдық аспектілерімен теріс байланысты. Басқа адамдардың эмоцияларына жоғары сезімталдық және эмоцияларды мақсатқа жетуде белсенді пайдалану өмірлік бағыттардың айқындығының төмендігімен қатар жүреді (r = –0,223; r = –0,256; p < 0,05). Бұл топта мақсат қою сыртқы эмоциялық ықпалдарға және ішкі тұрақсыздыққа тәуелді келеді.

Өзін-өзі қабылдау өз эмоцияларын саналы түсінумен оң байланысты (r = 0,269; p = 0,004). Бұл топта өзін қабылдау эмоциялық рефлексия арқылы қолдау табады, алайда бұл байланыс психологиялық бақуаттылықтың басқа компоненттеріне таралмайды.

Физикалық белсенділігі төмен сыналушыларда эмоциялық интеллект компенсаторлық функция атқарады. Ол өмірлік жағдайларды субъективті бақылауды және өзін-өзі қабылдауды қолдайды, бірақ тұлғалық өсу мен тұрақты мақсат қоюды қамтамасыз етпейді. Қозғалыс белсенділігінің төмен жағдайында эмоциялық рефлексия мен реттеудің күшеюі ішкі талдауды және сезімталдықты арттырып, даму динамикасы мен болашақ перспективаларын сезінуді әлсіретеді.

Кесте 48 – Орта деңгейдегі физикалық белсенділігі бар сыналушылардағы (Б тобы) психологиялық бақуаттылық компоненттері мен эмоциялық интеллект арасындағы маңызды корреляциялық байланыстар

Психологиялық бақуаттылық компоненті	Эмоциялық интеллект компоненті	r (C.E. Spearman)	p
1	2	3	4
Автономия	Мақсатқа жету үшін эмоцияларды пайдалану	0,255	0,012
Қоршаған ортаны басқару	Басқа адамдардың эмоцияларын бағалау	0,269	0,008
Қоршаған ортаны басқару	Мақсатқа жету үшін эмоцияларды пайдалану	0,291	0,004
Тұлғалық өсу	Өзінің эмоцияларын бағалау	–0,374	< 0,001
Тұлғалық өсу	Мақсатқа жету үшін эмоцияларды пайдалану	–0,368	< 0,001

48-кестенің жалғасы

1	2	3	4
Жағымды қатынастар	Басқа адамдардың эмоцияларын бағалау	0,230	0,023
Жағымды қатынастар	Мақсатқа жету үшін эмоцияларды пайдалану	0,307	0,002
Өмірлік мақсаттар	Өзінің эмоцияларын бағалау	–0,219	0,031
Өмірлік мақсаттар	Басқа адамдардың эмоцияларын бағалау	–0,244	0,016
Өмірлік мақсаттар	Мақсатқа жету үшін эмоцияларды пайдалану	–0,291	0,004
Өмірлік мақсаттар	Эмоцияларды реттеу	–0,336	0,001
Өзін қабылдау	Мақсатқа жету үшін эмоцияларды пайдалану	0,288	0,004

Орта деңгейдегі физикалық белсенділігі бар сыналушыларда эмоциялық интеллект психологиялық бақуаттылық компоненттерімен байланысында А тобына қарағанда анағұрлым құрылымданған және функциялық тұрғыдан жүйеленген сипат көрсетеді.

«Автономия» эмоцияларды мақсаттарға жету үшін пайдалану көрсеткішімен оң байланысты ($r = 0,255$; $p = 0,012$). Бұл топта дербестік пен тәуелсіздік сезімі эмоциялық күйлерді мақсатқа бағытталған іс-әрекет арнасына бағыттай алу қабілетіне негізделеді, тек сыртқы жағдайлар немесе әлеуметтік сезімталдықпен шектелмейді.

«Қоршаған ортаны басқару» компоненті басқа адамдардың эмоцияларын түсіну және эмоцияларды мақсаттарға жетуде пайдалану көрсеткіштерімен оң байланысты ($r = 0,269–0,291$; $p < 0,01$). Өмірлік жағдайларды бақылау әлеуметтік сезімталдық пен эмоцияларды инструменталды пайдалану үйлесімі арқылы қалыптасады, бұл өзін-өзі реттеудің анағұрлым бейімделген және теңгерімді стилін сипаттайды.

Сонымен қатар «тұлғалық өсу» компоненті өз эмоцияларын саналы түсіну және оларды пайдалану көрсеткіштерімен тұрақты теріс байланыс көрсетеді ($r = –0,368…–0,374$; $p < 0,001$). Эмоциялық рефлексияның күшеюі және эмоцияларды іс-әрекетке белсенді енгізу субъективті даму мен өзгеріс сезімінің төмендеуімен қатар жүреді. Орта деңгейдегі физикалық белсенділік жағдайында эмоцияларды бақылау мен талдау даму динамикасын сезінуді шектеуі мүмкін.

«Жағымды қатынастар» компоненті басқа адамдардың эмоцияларын бағалау және эмоцияларды мақсаттарға жету үшін пайдалану көрсеткіштерімен оң байланысты ($r = 0,230$; $r = 0,307$; $p < 0,05$). Бұл топта әлеуметтік бақуаттылық эмоциялық қатысумен, өзара әрекеттесудегі серіктестердің эмоциялық күйін

ескерумен және қарым-қатынастың эмоциялық фонын басқарумен қамтамасыз етіледі.

Психологиялық бақуаттылықтың ең осал компоненті ретінде «өмірдегі мақсаттар» анықталды. Мақсат қою өз эмоцияларын түсіну, басқа адамдардың эмоцияларын ұғыну, эмоцияларды пайдалану және реттеу көрсеткіштерімен теріс байланысты ($r = –0,219…–0,336$; $p < 0,05$). Орта деңгейдегі физикалық белсенділік жағдайында эмоциялық жоғары қатысу мен айқын өзіндік рефлексия өмірлік бағыттардың айқындығын төмендетіп, болашаққа бағдар тұрақтылығын әлсіретеді.

Өзін-өзі қабылдау эмоцияларды мақсаттарға жету үшін пайдалану көрсеткішімен оң байланысты ($r = 0,288$; $p = 0,004$). Бұл топта өзін қабылдау эмоциялық тәжірибелерді конструктивті іс-әрекетке бағыттау және оларды маңызды мақсаттарға жетуде пайдалану қабілеті арқылы қамтамасыз етіледі.

Орта деңгейдегі физикалық белсенділігі бар сыналушыларда эмоциялық интеллект реттеуші-қолдаушы функция атқарады. Ол автономияны, өмірлік жағдайларды бақылауды, әлеуметтік қатынастар сапасын және өзін-өзі қабылдауды қолдайды. Сонымен қатар эмоциялық рефлексия мен реттеудің күшеюі тұлғалық өсу сезімінің төмендеуімен және өмірлік мақсаттардың айқындығының әлсіреуімен қатар жүреді. Осылайша, бұл топта эмоциялық интеллект бір мезгілде бейімделу ресурсы әрі психологиялық бақуаттылық құрылымына әсер ететін ішкі кернеу факторы ретінде көрінеді.

Кесте 49 – Жоғары деңгейдегі физикалық белсенділігі бар сыналушылардағы (В тобы) психологиялық бақуаттылық компоненттері мен эмоциялық интеллект арасындағы маңызды корреляциялық байланыстар

Психологиялық бақуаттылық компоненті	Эмоциялық интеллект компоненті	r (C.E. Spearman)	p
1	2	3	4
Автономия	Өзінің эмоцияларын бағалау	0,373	< 0,001
Автономия	Басқа адамдардың эмоцияларын бағалау	0,349	0,001
Автономия	Мақсатқа жету үшін эмоцияларды пайдалану	0,449	< 0,001
Автономия	Эмоцияларды реттеу	0,329	0,002
Қоршаған ортаны басқару	Мақсатқа жету үшін эмоцияларды пайдалану	0,231	0,030
Тұлғалық өсу	Өзінің эмоцияларын бағалау	–0,272	0,010
Тұлғалық өсу	Мақсатқа жету үшін эмоцияларды пайдалану	–0,244	0,021
Тұлғалық өсу	Эмоцияларды реттеу	–0,251	0,018

49-кестенің жалғасы

1	2	3	4
Жағымды қатынастар	Мақсатқа жету үшін эмоцияларды пайдалану	0,254	0,016
Жағымды қатынастар	Эмоцияларды реттеу	0,418	< 0,001
Өмірлік мақсаттар	Өзінің эмоцияларын бағалау	– 0,306	0,004
Өмірлік мақсаттар	Басқа адамдардың эмоцияларын бағалау	– 0,243	0,022
Өмірлік мақсаттар	Мақсатқа жету үшін эмоцияларды пайдалану	– 0,395	< 0,001
Өмірлік мақсаттар	Эмоцияларды реттеу	– 0,317	0,002

Физикалық белсенділігі жоғары сыналушыларда эмоциялық интеллект психологиялық бақуаттылық құрылымының негізгі реттеушісі ретінде көрінеді.

«Автономия» эмоциялық интеллектінің барлық компоненттерімен тұрақты оң байланыс көрсетеді ($r = 0,329–0,449$; $p < 0,01$). Бұл топта дербестік, тәуелсіздік сезімі және өз шешімдеріне сүйену дамыған эмоциялық саналы түсінумен, басқа адамдардың эмоцияларын ескере алу қабілетімен, өз эмоциялық күйлерін басқарумен және оларды мақсатқа бағытталған іс-әрекетте пайдалануымен тығыз байланысты. Эмоциялық интеллект жеке автономия құрылымына маңызды реттеуші ресурс ретінде енеді.

Қоршаған ортаны басқару эмоцияларды мақсаттарға жету үшін пайдалану көрсеткішімен байланысты ($r = 0,231$; $p = 0,030$). Өмірлік жағдайларды бақылау эмоциялық күйлерді практикалық іс-әрекетке және нәтижеге бағыттау қабілеті арқылы қамтамасыз етіледі, бұл эмоциялық реттеудің инструменталдық сипатын көрсетеді.

«Тұлғалық өсу» компоненті өз эмоцияларын саналы түсіну, оларды пайдалану және реттеу көрсеткіштерімен теріс байланыс көрсетеді ($r = –0,244…–0,272$; $p < 0,05$). Жоғары физикалық белсенділік жағдайында эмоциялық бақылау мен рефлексияның күшеюі субъективті даму мен өзгеріс сезімінің төмендеуімен қатар жүреді. Тұрақтылық, тәртіп және эмоциялық күйлерді жоғары деңгейде басқару тұлғалық өсу динамикасын сезінуді шектеуі мүмкін.

Басқалармен жағымды қатынастар эмоцияларды пайдалану және реттеу көрсеткіштерімен оң байланысты ($r = 0,254$; $p = 0,016$; $r = 0,418$; $p < 0,001$). Бұл топта әлеуметтік бақуаттылық эмоциялық тепе-теңдікті сақтай алу және эмоцияларды тұрақты әрі қолдаушы қарым-қатынастар құруда пайдалану қабілетімен қамтамасыз етіледі.

Ең айқын теріс байланыстар «өмірдегі мақсаттар» компоненті бойынша анықталды. Бұл көрсеткіш эмоциялық интеллектінің барлық негізгі аспектілерімен теріс корреляция көрсетеді ($r = –0,243…–0,395$; $p < 0,01$). Жоғары

физикалық белсенділік және дамыған эмоциялық реттеу дағдылары жағдайында ағымдағы тиімділікке, бақылауға және тұрақтылыққа бағдар күшейеді, бұл ұзақ мерзімді мақсаттардың айқындығының төмендеуімен қатар жүреді.

Бұл топта өзін-өзі қабылдау мен эмоциялық интеллект компоненттері арасында байланыс анықталған жоқ ($p > 0,05$), бұл жоғары қозғалыс белсенділігі жағдайында өзіндік қатынастың эмоциялық реттеуден салыстырмалы түрде тәуелсіз екенін көрсетеді.

Жалпы алғанда, физикалық белсенділігі жоғары сыналушыларда эмоциялық интеллект автономиямен, мінез-құлықты басқарумен және әлеуметтік қатынастар сапасымен тығыз байланысты. Сонымен қатар эмоциялық бақылау мен эмоцияларды мақсатты пайдалану күшейген сайын тұлғалық өсу сезімі әлсіреп, өмірлік мақсаттардың айқындығы төмендейді. Осылайша, бұл топта эмоциялық интеллект өзін-өзі реттеу мен тиімділіктің қуатты ресурсы ретінде көрінгенімен, даму мен болашаққа бағыттылықты субъективті түрде сезінуді шектейтін фактор ретінде де байқалады.

Физикалық белсенділігі төмен сыналушыларда (А тобы) эмоциялық интеллект негізінен қоршаған ортаны басқару және тұлғалық өсу компоненттерімен байланысты. Басқа адамдардың эмоцияларын түсіну және эмоцияларды мақсаттарға жетуде пайдалану қабілеті өмірлік жағдайларды субъективті бақылау сезімімен оң байланыста. Сонымен қатар эмоциялық саналы түсіну мен реттеудің күшеюі тұлғалық өсу мен мақсат қою көрсеткіштерінің төмендеуімен қатар жүреді. Төмен физикалық белсенділік жағдайында эмоциялық интеллект компенсаторлық сипатқа ие: ол қоршаған ортаны бақылауды қолдауға көмектеседі, бірақ даму мен өмірлік перспектива ресурсына толық айналмайды.

Орта деңгейдегі физикалық белсенділігі бар сыналушыларда (Б тобы) байланыстар құрылымы анағұрлым тармақталған және теңгерімді сипат алады. Эмоциялық интеллект компоненттері автономиямен, қоршаған ортаны басқарумен, жағымды қатынастармен және өзін-өзі қабылдаумен оң байланыста. Сонымен қатар эмоциялық реттеу, эмоцияларды пайдалану және «тұлғалық өсу», «өмірдегі мақсаттар» компоненттері арасында теріс байланыстар сақталады. Бұл топтың өтпелі сипатын көрсетеді: эмоциялық интеллект әлеуметтік тұрақтылық пен өмірді бақылауды қолдай отырып, бейімделуші функция атқарады, бірақ тұлғалық даму мен ұзақ мерзімді мақсат қою жүйесіне толық кіріктірілмеген.

Жоғары деңгейдегі физикалық белсенділігі бар сыналушыларда (В тобы) эмоциялық интеллект психологиялық бақуаттылықтың жүйеқұраушы факторы ретінде көрінеді. Ол автономиямен, мінез-құлықты басқарумен және тұлғааралық қатынастар сапасымен тығыз байланысты. Сонымен қатар эмоциялық интеллект пен «тұлғалық өсу», «өмірдегі мақсаттар» компоненттері арасында тұрақты теріс байланыстар анықталған. Демек, жоғары қозғалыс белсенділігі жағдайында дамыған эмоциялық реттеу және тиімділікке бағдар тұрақтылық пен өзін-өзі бақылауды күшейтеді, бірақ субъективті даму сезімін төмендетіп, болашақ бейнесінің айқындығын әлсіретуі мүмкін.

Осылайша, психологиялық бақуаттылық эмоциялық интеллектпен жүйелі түрде байланысты, алайда бұл байланыстардың сипаты физикалық белсенділік деңгейіне байланысты өзгеріп отырады. Төмен белсенділік жағдайында эмоциялық интеллект негізінен компенсаторлық функция атқарса, орта деңгейде –бейімделуші-регуляторлық, ал жоғары физикалық белсенділікте – инструменталдық және тұрақтандырушы функцияны орындайды. Бұл айырмашылықтар үшінші жеке гипотезаны растайды және эмоциялық интеллектінің психологиялық бақуаттылық құрылымындағы үлесін модификациялайтын фактор ретінде физикалық белсенділіктің рөлін көрсетеді.

Жүргізілген талдау эмоциялық интеллект көрсеткіштері психологиялық бақуаттылықтың жекелеген компоненттерімен шынымен байланысты екенін көрсетті. C.E. Spearman корреляциялық талдауы бұл байланыстардың сипаты физикалық белсенділік деңгейіне қарай өзгеретінін айқындады. Төмен физикалық белсенділік тобында эмоциялық интеллект негізінен өмірлік жағдайларды басқару және өзін-өзі қабылдаумен байланысты болып, компенсаторлық функция атқарады. Орта деңгейде ол автономиямен, өмірлік ортаны бақылаумен, тұлғааралық қатынастар сапасымен және өзін-өзі қабылдаумен байланысты, бірақ сонымен қатар тұлғалық өсу мен өмірлік мақсаттардың айқындығының төмендеуімен қатар жүреді. Жоғары физикалық белсенділік тобында эмоциялық интеллект психологиялық бақуаттылық құрылымына барынша тығыз кіріктірілген және негізінен автономиямен, мінез-құлықты басқарумен және әлеуметтік өзара әрекеттесу сапасымен байланысты.

Kruskal–Wallis параметрлік емес критерийінің нәтижелері де физикалық белсенділік топтары арасында эмоциялық интеллектінің жекелеген компоненттері бойынша айырмашылықтардың бар екенін көрсетті. Статистикалық маңызды айырмашылықтар өз эмоцияларын бағалау және эмоцияларды реттеу шкалалары бойынша анықталды, бұл физикалық белсенділіктің эмоциялық реттеудің тұлғаішілік аспектілерімен байланысын көрсетеді.

Қосымша регрессиялық талдау физикалық белсенділік деңгейінің эмоциялық интеллектінің бірқатар компоненттерімен, әсіресе өз эмоцияларын саналы түсіну, эмоцияларды іс-әрекетте пайдалану және оларды реттеу қабілеттерімен байланысты екенін растады. Сонымен қатар эмоциялық интеллект көрсеткіштері психологиялық бақуаттылықтың «тұлғалық өсу» компонентінің маңызды предикторлары ретінде көрінеді. Көптік регрессиялық модель физикалық белсенділік пен эмоциялық интеллектінің осы көрсеткіш вариациясының белгілі бір бөлігін бірлесіп түсіндіретінін көрсетті, бұл эмоциялық интеллектінің физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыс механизмінде маңызды рөл атқаратынын дәлелдейді.

Осылайша, зерттеу нәтижелері эмоциялық интеллектінің психологиялық бақуаттылық көрсеткіштерімен байланысты екенін, ал бұл байланыстың сипаты физикалық белсенділік деңгейіне қарай өзгеретінін көрсетеді. Эмоциялық интеллект тұлғалық маңызды ресурс ретінде субъективті даму сезімінің

қалыптасуына, өзін-өзі реттеуге және қоршаған ортамен өзара әрекет тиімділігіне қатысады.

Сәйкесінше, зерттеудің бесінші жеке болжамы расталды: психологиялық бақуаттылық эмоциялық интеллект ерекшеліктерімен байланысты, ал физикалық белсенділік деңгейі осы өзара байланыстардың сипаты мен құрылымын өзгертетін фактор ретінде көрінеді.

3-бөлім бойынша қорытынды

Бұл бөлімде алынған нәтижелер қолданыстағы ғылыми деректерді ескере отырып түсіндіріледі. Алдыңғы бөлімдерде негізгі назар статистикалық талдауға аударылса, бұл бөлімде анықталған заңдылықтарды шетелдік және отандық зерттеулердің нәтижелерімен салыстыруға, сондай-ақ алынған байланыстардың ықтимал түсіндірмелері мен зерттеудің шектеулерін талдауға басымдық беріледі.

Талдау әрбір жеке болжам бойынша төмендегі аспектілер ескеріле отырып жүргізіледі:

1) қандай статистикалық байланыстар анықталды;
2) алынған нәтижелер басқа зерттеулердің деректерімен қаншалықты сәйкес келеді;
3) анықталған байланыстарды қандай балама түсіндірулермен негіздеуге болады;
4) зерттеудің қандай шектеулері себеп-салдарлық тәуелділіктер туралы қорытынды жасауға мүмкіндік бермейді.

Алынған нәтижелер іріктеменің ерекшеліктері мен қолданылған әдістемелік құралдардың сипаты ескеріле отырып қарастырылады. Атап айтқанда, деректерді түсіндіру зерттеудің көлденең сипатта жүргізілгенін және өзіндік есеп беру әдістемелеріне негізделгенін ескере отырып жүзеге асырылады.

Жүргізілген эмпирикалық зерттеу ірі қалаларда тұратын студент жастардың физикалық белсенділігі мен психологиялық бақуаттылығы арасындағы өзара байланыстың ерекшеліктерін анықтауға, сондай-ақ бұл байланысты жүзеге асыратын тұлғалық механизмдерді талдауға бағытталды. Ұсынылған болжамдарды тексеру үшін бес жекелеген болжам тұжырымдалып, олардың әрқайсысы Kruskal–Wallis H-критерийі, C.E. Spearman корреляциялық талдауы және сызықтық регрессиялық талдау сияқты статистикалық әдістер кешенін қолдану арқылы тексерілді.

Бірінші жекелеген болжамды тексеру, яғни физикалық белсенділік деңгейі әртүрлі сыналушылардың психологиялық бақуаттылық көрсеткіштеріндегі айырмашылықтардың бар-жоғын анықтау Kruskal–Wallis H-критерийін қолдану арқылы жүзеге асырылды. Алынған нәтижелер топтар арасында статистикалық маңызды айырмашылық тек «тұлғалық өсу» шкаласы бойынша анықталғанын көрсетті ($H = 7{,}352$; $p = 0{,}025$). Бұл физикалық белсенділіктің төмен, орташа және жоғары деңгейіндегі сыналушыларда даму, алға жылжу және өзгерістерге дайындықтың субъективті сезімі әртүрлі деңгейде көрінетінін білдіреді. Ал психологиялық бақуаттылықтың басқа компоненттері – автономия, ортаны басқару, басқалармен жағымды қатынастар, өмірлік мақсаттар және өзін

қабылдау – бойынша статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталмады ($p > 0,05$). Осылайша, бірінші болжам расталды: физикалық белсенділік психологиялық бақуаттылықтың жекелеген аспектілерімен байланысты, алайда бұл байланыс оның барлық компоненттерінде бірдей көрінбейді.

Бұл нәтиже соңғы жылдардағы зерттеулердің физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыстың күрделі сипатына бет бұру үрдісімен жақсы үйлеседі. Осыған сәйкес, «физикалық белсенділік неғұрлым жоғары болса = психологиялық бақуаттылықтың барлық параметрлері соғұрлым жоғары болады» деген формула шамадан тыс қарапайымдатылған болып табылады.

Осы сияқты Kristine Klussman, Julia Langer және Austin Lee Nichols [218] физикалық белсенділіктің денсаулық пен бақуаттылықтың барлық көрсеткіштерімен тұрақты әрі әмбебап байланысын анықтамаған; бұл ретте белсенділіктің қарқындылығы мен түрі маңызды болған. Сол сияқты Donnelly P. және басқ. [206] физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасында әлсіз байланыс анықтаған, алайда оның статистикалық тұрғыдан маңыздылығы тек қыздар тобында байқалған. Glavaš D. [212] зерттеуінде физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылыққа тікелей қосатын үлесі статистикалық тұрғыдан маңызды болмаған, ал маңызды байланыс физикалық белсенділікті өзіндік қабылдау және психологиялық тұрақтылық арқылы жүзеге асқан.

Демек, осы зерттеу нәтижелері қазіргі ғылыми әдебиеттердегі мәліметтерге қайшы келмейді, керісінше, оның қарапайым сызықтық үлгіден неғұрлым сараланған психологиялық үлгілерге көшу үрдісіне сәйкес келеді.

«Тұлғалық өсу» бойынша алынған нәтиже өзге зерттеулермен ерекше жақсы үйлеседі. Zhang, Z., Tong, J., He, Z. және басқ. [242] жұмысында C. Ryfftің психологиялық бақуаттылықтың алты факторлы үлгісі тікелей қолданылып, зерттеу студенттерге жүргізілген. Зерттеу нәтижесінде физикалық белсенділік пен эвдемоникалық бақуаттылық арасындағы байланыс физикалық белсенділіктің қарқындылығына және эвдемоникалық бақуаттылықтың нақты аспектісіне байланысты өзгеретінін көрсетеді. Сонымен қатар Piñeiro-Cossio және басқ. [241] еңбегінде де физикалық белсенділік пен спорт контексіндегі психологиялық бақуаттылық C. Ryff үлгісіне сәйкес тұжырымдалған. Мұнда тұлғалық өсу эвдемониялық бақуаттылықтың алты дербес компонентінің бірі ретінде қарастырылады. Авторлар тұлғалық өсу ұғымын тұлғаның әлеуеті мен қабілеттерінің үздіксіз тұлғалық даму үдерісіндегі жетілуі ретінде сипаттайды.

Демек, студенттік жастағы физикалық белсенділік адамның жалпы «мен бақыттымын/өзімді жақсы сезінемін» деген субъективті сезімімен ғана емес, тұлға қызмет етуінің динамикалық қырымен – өзінің дамуын, әлеуетінің жүзеге асуын және алға жылжуын сезінумен көбірек байланысты болуы мүмкін. Бұл әсіресе гедониялық емес, эвдемониялық бақуаттылық тұжырымдамасына сәйкес келеді.

Зерттеудің **екінші** жекелеген болжамы перфекционизмнің тұлғалық сипат ретінде әлеуметтік даму жағдайымен және тұлға қалыптасатын мәдени

контекспен байланысты екенін болжады. Адаптивті және дезадаптивті перфекционизм көрсеткіштері әртүрлі ел студенттері арасында мәдени нормалар, отбасылық күтулер мен әлеуметтік талаптардың ерекшеліктерін бейнелей отырып, айырмашылық көрсетеді деп күтілді. Салыстырмалы талдау нәтижелері Қытай, Қазақстан және Ресей студенттері арасында перфекционизмнің бірқатар негізгі көрсеткіштері бойынша статистикалық маңызды айырмашылықтардың бар екенін көрсетті. Жыныс факторын ескере отырып жүргізілген талдау перфекционизм көріністеріндегі мәдени айырмашылықтардың ерлерде де, әйелдерде де сақталатынын анықтады. Қытайлық студент ерлерде ата-аналық күтулер мен адаптивті перфекционизм көрсеткіштері студент қыздарға қарағанда жоғары болды. Қазақстандық іріктемеде ерлер мен әйелдер арасында статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталмады. Ресейлік іріктемеде айырмашылықтардың өзгеше құрылымы байқалды: студент қыздарда өз әрекеттеріне күмәндану жоғары болса, студент ерлерде жеке стандарттар, өзінің ұйымдасуы және адаптивті перфекционизм көрсеткіштері жоғары болды.

Зерттеу барысында алынған нәтижелер перфекционизмді әлеуметтік ортадан тәуелсіз қалыптасатын тек жеке-психологиялық сипат ретінде ғана қарастыруға болмайтынын көрсетеді. Оның мазмұны мен көріну деңгейі тұлғаның дамуындағы әлеуметтік жағдаймен, мәдени нормалармен, отбасылық күтулермен және тұлғаның қалыптасуы жүзеге асатын әлеуметтік талаптармен байланысты. Бұл тұжырым Тарханова [257] зерттеуінің нәтижелерімен сәйкес келеді. Автор макро- және микроәлеуметтік факторлардың жастардың физикалық перфекционизмі мен эмоциялық бақуаттылығына ықпалын қарастырған. Кең әлеуметтік-мәдени контексте Curran T., Hill A.P. [243] әртүрлі ұрпақтардағы перфекционизм деңгейінің өзгеруін зерттеп, оның динамикасын әлеуметтік ортаның, жетістікке бағдарланған мәдениеттің, бәсекелестіктің және әлеуметтік салыстырудың өзгеруімен байланыстырған. Осылайша, осы зерттеуде анықталған топаралық айырмашылықтарды тек жеке тұлғалық ерекшеліктердің көрінісі ретінде ғана емес, сонымен қатар студенттердің әлеуметтік және мәдени даму жағдайларындағы айырмашылықтардың көрінісі ретінде қарастыруға болады.

Қытай жастары ортасының ерекшелігі Chan D.W. [259] зерттеуінде де көрініс тапқан, онда перфекционизмнің адаптивті және дезадаптивті түрлері қытайлық білім алушылардың өмірге қанағаттануымен, бақыт сезімімен және жағымды психологиялық қызмет етуімен өзара байланыста қарастырылған. Сондықтан осы зерттеуде қытайлық студенттердегі ата-ана күтулерінің жоғары деңгейін отбасылық және әлеуметтік жетістік стандарттарының маңыздылығы тұрғысынан түсіндіруге болады.

Бір қызығы, Қазақстандық іріктемеде ерлер мен әйелдер арасында перфекционизм көрсеткіштері бойынша статистикалық тұрғыдан маңызды айырмашылықтар анықталған жоқ. Ал Ресейлік іріктемеде неғұрлым сараланған құрылым байқалды: әйелдерде өз әрекеттерінің дұрыстығына күмәндану көрсеткіші жоғары болса, ерлерде жеке стандарттар, өзінің ұйымдасуы және

адаптивті перфекционизмнің жалпы көрсеткіші жоғары болды. Бұл нәтижелер перфекционизмнің бірдей жалпы деңгейінің әлеуметтік және мәдени ортаға байланысты әртүрлі психологиялық мазмұнда болуы мүмкін екенін болжауға мүмкіндік береді. Атап айтқанда, Ресейлік іріктемеде ерлер мен әйелдер арасындағы айырмашылықтар перфекционизмнің жалпы көрсеткішінен емес, оның жекелеген компоненттерінен байқалды.

Алынған нәтижелер сондай-ақ Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. және Цацулин Т.О. [252] жүргізген зерттеудің деректерімен сәйкес келеді. Авторлар Ресей студенттері арасында перфекционизм мен эмоциялық қолайсыздықтың динамикасын зерттеген. Ұсынылған материалдарда әлеуметтік тұрғыдан міндеттелген перфекционизмнің депрессиялық симптоматикамен және студенттердің эмоциялық қолайсыздығымен байланысы көрсетілген. Бұл басқа адамдардың күтулеріне сәйкес болуға бағдарлану, ата-ана сыны және бағалауға жоғары сезімталдық сияқты перфекционизм компоненттерінің жеке стандарттар мен өзінің ұйымдасуымен салыстырғанда өзгеше психологиялық мазмұнда болуы ықтимал екенін болжауға мүмкіндік береді.

Бұл айырмашылық перфекционизмнің қазіргі көпөлшемді тұжырымдамасына сәйкес келеді. Stoeber J., Otto K. [246] пікірінше, жоғары стандарттар мен жетістікке ұмтылудың өзі дезадаптивті болып табылмайды; сондықтан перфекционистік ұмтылыстар мен перфекционистік алаңдаушылықтарды ажырату қажет. Біріншісі жоғары стандарттар қоюмен және кемелденуге ұмтылумен байланысты болса, екіншісі қателіктерге шамадан тыс алаңдаумен, талаптарға сәйкес келмеу сезімімен және жағымсыз бағалаумен сипатталады. Өз кезегінде, Limburg және басқ. [247] жүргізген метаталдау нәтижелері дәл осы перфекционистік алаңдаушылықтардың психологиялық қиындықтармен және психопатологиялық көріністермен неғұрлым тұрақты байланыста екенін көрсетеді.

Осы тұрғыдан алғанда, осы зерттеуде бір жағынан жеке стандарттар мен өзінің ұйымдасуы, екінші жағынан ата-ана күтулер, ата-ана сыны және өз әрекеттеріне күмәндану көрсеткіштері арасында анықталған айырмашылықтардың елеулі психологиялық мәні бар. Жоғары жеке стандарттар мен өзінің ұйымдасуы реттеуші ресурс қызметін атқарып, мақсат қоюға, жоспарлауға және іс-әрекетті жүйелі ұйымдастыруға ықпал етуі мүмкін. Керісінше, өзін-өзі бағалаудың сыртқы талаптарға және белгіленген стандарттарға сәйкестікті үнемі бағалауға шамадан тыс тәуелді болуы психологиялық осалдықты күшейтуі ықтимал. Бұл тұжырым Smith M.M., Sherry S.B., Rnic K., және басқ. [248] еңбегінде перфекционизм мен депрессиялық симптомдар арасындағы өзара байланысты қарастырған нәтижелермен сәйкес келеді.

Перфекционизмнің екіұшты сипатын Sirois F.M. және Molnar D.S. [249] зерттеуінің деректері де қосымша растайды, онда перфекционизм денсаулық көрсеткіштерімен өзара байланыста қарастырылады. Сондықтан осы зерттеуде анықталған айырмашылықтар перфекционизмнің мәдени ерекшелігін түсіну үшін ғана емес, оның тұлғаның психологиялық қызмет ету жүйесіндегі ықтимал

рөлін түсіндіру үшін де маңызды. Басқаша айтқанда, перфекционизм деңгейінің жоғары болуының өзі оның адаптивті немесе дезадаптивті сипаты туралы қорытынды жасауға мүмкіндік бермейді, оның қандай компоненттер есебінен қалыптасатынын және қандай әлеуметтік-мәдени контексте көрінетінін ескеру қажет.

Жалпы алғанда, аталған деректер перфекционизмді күрделі, көпөлшемді және әлеуметтік шартталған психологиялық процесс ретінде қарастыруға мүмкіндік береді, оны статикалық тұлғалық қасиет ретінде ғана түсіндіру жеткіліксіз. Оның психологиялық мәні тұлғаның ұмтылыстары, қателіктерге қатынасы, өзін-өзі бағалауы, отбасылық күтулер, әлеуметтік бағалау және мәдени нормалардың өзара ықпалдастығы арқылы айқындалады. Бұл қорытынды осы зерттеудің теориялық моделінде ұсынылған тұжырымдамамен сәйкес келеді, оған сәйкес перфекционизм бірнеше бағытта жүзеге асуы мүмкін: адаптивті бағытта – жоғары стандарттар, өзінің ұйымдасуы, мақсатқа жету және даму арқылы; дезадаптивті бағытта – өзін-өзі сынау, мазасыздық және перфекционистік алаңдаушылықтар арқылы; мәдени түрлендіруші бағытта – әлеуметтік және отбасылық талаптардың ықпалы арқылы.

Осы зерттеу үшін бұл мәселенің маңызы ерекше, өйткені ол перфекционизмнің физикалық белсенділікпен және психологиялық бақуаттылықпен байланысты екендігі туралы қарапайым сұрақтан анағұрлым мазмұнды мәселеге – перфекционизмнің нақты қандай компоненттері және қандай әлеуметтік әрі тұлғалық жағдайларда осы өзара байланыстың сипатын айқындай алатынына көшуге мүмкіндік береді. Осылайша, осы зерттеуде анықталған мәдениетаралық айырмашылықтар перфекционизм туралы қалыптасқан ғылыми түсініктерді толықтырып, оны физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланысты жанамалауға немесе түрлендіруге қабілетті тұлғалық механизмдердің бірі ретінде қарастыруға теориялық негіз қалыптастырады. Авторлық модельде дәл осы адаптивті компоненттер әлеуетті ресурс, ал дезадаптивті компоненттер физикалық белсенділіктің оң психологиялық әсерін әлсіретуі ықтимал фактор ретінде қарастырылады.

Осылайша, алынған нәтижелер перфекционизм көріністеріндегі мәдени және гендерлік айырмашылықтардың бар екенін растап қана қоймай, оның психологиялық табиғатын да нақтылауға мүмкіндік береді: перфекционизм – тұлғаның жеке ерекшеліктерінің әлеуметтік, от басылық және мәдени ортамен өзара әрекеттесуі барысында қалыптасатын, тұлғалық ұмтылыстар мен алаңдаушылықтардың динамикалық жүйесі. Дәл осындай түсіндіру осы зерттеудің нәтижелерін перфекционизмнің физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланыстағы рөлін одан әрі талдаумен барынша дәйекті түрде байланыстырады.

Үшінші жекелеген болжамды тексеру – физикалық белсенділік деңгейі әртүрлі зерттелушілердің психологиялық бақуаттылық пен перфекционизм ерекшеліктерінің байланысын анықтау – нәтижесінде топтар арасында статистикалық маңызды айырмашылықтар «жеке стандарттар мен талаптар»,

«өзінің ұйымдасуы» және «әрекеттеріне күмандану» шкалалары бойынша анықталды. Бұл ретте «жеке стандарттар мен талаптар» мен «өзінің ұйымдасуы» бойынша оң байланыстар анықталса, «әрекеттеріне күмандану» психологиялық бақуаттылық компоненттерімен теріс бағыттағы байланыс көрсетті.

Бұл көрсеткіштер перфекционизмнің адаптивті компоненттерін сипаттайды және тұлғаның ішкі стандарттарын, іс-әрекетті сапалы орындауға ұмтылысын және өз іс-әрекетін құрылымдай алу қабілетін көрсетеді. Ал перфекционизмнің дезадаптивті аспектілері – «қателіктерге шамадан тыс алаңдау», «ата-ана күтулері» мен «ата-ана сыны» – бойынша топтар арасында статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталған жоқ. Алынған нәтижелер физикалық белсенділіктің негізінен перфекционизмнің конструктивті аспектілерімен, яғни өзін-өзі тәртіпке келтірумен, өзінің ұйымдасуымен және нәтижеге бағдарланумен байланысты екенін көрсетеді.

C.E. Spearman корреляциялық талдауы психологиялық бақуаттылық компоненттері мен перфекционизм көрсеткіштері арасында статистикалық маңызды өзара байланыстар бар екенін көрсетті ($p<0.05$). Бұл байланыстардың сипаты физикалық белсенділік деңгейіне байланысты әртүрлі болады, біркелкі емес және іріктемелі сипатта болады. Физикалық белсенділігі төмен топта перфекционизмнің жекелеген көрсеткіштері психологиялық бақуаттылық компоненттерімен көбіне өзін-өзі реттеудің компенсаторлық механизмдері ретінде байланысады. Орташа деңгейдегі физикалық белсенділігі бар топта өзара байланыстар құрылымы айқынырақ болып, тұлғалық ресурстардың өмірлік іс-әрекет жүйесіне біртіндеп кірігуін көрсетеді. Ал физикалық белсенділігі жоғары топта перфекционизмнің адаптивті компоненттері психологиялық бақуаттылықтың «тұлғалық өсу», «өмірлік мақсаттар» және «ортаны басқару» сияқты компоненттерімен тығыз байланысты болады. Бұл конструктивті перфекционизм формалары тұлғаның дамуын және мақсаттарға бағытталуын қолдайтын маңызды тұлғалық ресурс екенін көрсетеді. Осылайша, үшінші болжам расталды.

Үшінші жеке болжамды, яғни физикалық белсенділік деңгейі әртүрлі сыналушылардағы психологиялық бақуаттылық пен перфекционизм ерекшеліктері арасында байланыс бар деген болжамды тексеру нәтижелері осы өзара байланыстың таңдамалы және біркелкі емес сипатта екенін көрсетті. Топтар арасында статистикалық тұрғыдан маңызды айырмашылықтар негізінен «жеке стандарттар мен талаптар» және «өзінің ұйымдасуы» көрсеткіштері бойынша анықталды, ал «қателіктерге алаңдау», «ата-ана күтулер» және «ата-ана сыны» көрсеткіштері бойынша статистикалық тұрғыдан маңызды айырмашылықтар анықталған жоқ. Зерттеу материалдарында бұл шкалалар тиісінше перфекционизмнің адаптивті және дезадаптивті компоненттеріне жатқызылған.

Алынған нәтиже перфекционизмнің көпөлшемді табиғаты туралы қазіргі ғылыми түсініктермен сәйкес келеді, оған сәйкес өзіне қойылатын талаптардың жоғары деңгейін автоматты түрде психологиялық қолайсыздықтың көрсеткіші ретінде қарастыруға болмайды. Мәселен, алдыңғы болжамның сипаттамасында

атап өткендей Stoeber J., Otto K. [246] перфекционистік ұмтылыстар мен перфекционистік алаңдаушылықтарды ажыратады. Перфекционистік ұмтылыстар жоғары жеке стандарттармен және жетістікке ұмтылумен байланысты болса, перфекционистік алаңдаушылық қателіктерге және жағымсыз бағалауға шамадан тыс сезімталдықты білдіреді. Авторлар қателіктерге және қоршаған ортаның жағымсыз бағасына алаңдау айқын байқалмаған жағдайда перфекционистік ұмтылыстар тұлғаның жағымды сипаттарымен байланысты болуы мүмкін екенін көрсеткен.

Осы зерттеу тұрғысынан бұл тұжырым «жеке стандарттар мен талаптар» және «өзінің ұйымдасуы» көрсеткіштерінің физикалық белсенділікпен байланысты болуының, ал сыртқы жағдайларға тәуелді және алаңдаушылық-бағалаушы перфекционизм компоненттерінің мұндай байланысты көрсетпеуінің себептерін түсіндіруге мүмкіндік береді. Жеке стандарттар іс-әрекет сапасының ішкі өлшемдерінің болуын білдірсе, өзінің ұйымдасуы іс-әрекетті құрылымдау, жоспарлау және қойылған міндеттерді жүйелі түрде жүзеге асыру қабілетін сипаттайды. Бұл сипаттар тұрақты физикалық белсенділікті қолдау үшін қажетті өзін-өзі реттеу механизмдерімен психологиялық тұрғыдан тығыз байланысты.

Бұл қорытынды Vicent M., Sanmartín R., Gonzálvez C., Vásconez-Rubio O. және García-Fernández J.M. [231] жүргізген перфекционизм, физикалық белсенділік мотивтері мен кедергілеріне арналған зерттеу нәтижелерімен тікелей расталады. Авторлар адаптивті перфекционизмнің автономды мотивациямен және дене жаттығуларына қатысудың ішкі себептерімен байланысты екенін, ал дезадаптивті перфекционизмнің ішкі шиеленіспен және физикалық белсенділікке көбірек кедергілерді қабылдаумен байланысты екенін көрсеткен.

Осылайша, осы зерттеудің нәтижелері Vicent M. және басқ. (2021) деректеріне қайшы келмейді, керісінше оларды толықтырады: физикалық белсенділік ең алдымен мінез-құлықты ұйымдастыру мен реттеуді қамтамасыз ететін перфекционизм аспектілерімен байланысты болып шықты. Басқаша айтқанда, тұрақты физикалық белсенділік жағдайында перфекционизм сыртқы идеалға сәйкес келуге ұмтылу ретінде емес, жеке стандарттарды белгілеу, өз іс-әрекетін ұйымдастыру және қойылған мақсатқа жүйелі түрде ұмтылу қабілеті ретінде көрінуі мүмкін.

Сонымен қатар, перфекционизмнің дезадаптивті көрсеткіштері физикалық белсенділік деңгейі әртүрлі топтар арасында статистикалық тұрғыдан маңызды айырмашылықтарды көрсетпегені ерекше мәнді. Бұл нәтиже физикалық белсенділіктің артуы перфекционизмнің барлық компоненттерінің автоматты түрде төмендеуімен немесе жоғарылауымен қатар жүреді деген қарапайым болжамнан бас тартуға мүмкіндік береді. Бұл жағдайда байланыс селективті сипатта болады: физикалық белсенділік негізінен адаптивті сипаттармен байланысты, ал қателіктерге алаңдау, ата-ана күтулері және ата-ана сын физикалық белсенділік деңгейіне қатысты салыстырмалы түрде тәуелсіз болып шықты. Дәл осындай таңдамалылық регрессиялық талдауда да анықталды: физикалық белсенділік деңгейімен статистикалық тұрғыдан маңызды байланыстар негізінен адаптивті көрсеткіштер бойынша байқалды.

Сонымен бірге дезадаптивті компоненттер бойынша айырмашылықтардың болмауы олардың психологиялық маңызы жоқ екенін білдірмейді. Керісінше, психологиялық бақуаттылықпен өзара байланыстарды талдау нәтижелері «әрекеттеріне күмәнданудың» бақуаттылықтың жекелеген компоненттерімен теріс бағыттағы байланыста екенін көрсетті. Мысалы, өмірлік мақсаттарға қатысты бұл көрсеткіш теріс предиктор ретінде көрінді ($\beta = -0{,}137$; $p = 0{,}017$), ал «жеке стандарттар мен талаптар» ($\beta = 0{,}198$; $p = 0{,}001$) және «өзінің ұйымдасуы» ($\beta = 0{,}176$; $p = 0{,}002$) оң бағыттағы байланыс көрсетті.

Бұл заңдылық Limburg K. және басқ. [247, б. 1301-1325] нәтижелерімен жақсы үйлеседі. Олардың 284 зерттеуді қамтыған метаталдауында перфекционистік ұмтылыстар мен перфекционистік алаңдаушылықтар психологиялық мазмұны әртүрлі перфекционизм өлшемдері ретінде қарастырылған. Авторлар перфекционизмнің трансдиагностикалық маңызын және оның психологиялық қолайсыздықтың әртүрлі формаларымен байланысын растаған.

Осыған ұқсас бағыт Smith M.M. және басқ. [248, б. 36-43] зерттеуінің нәтижелерінен де байқалады, онда перфекционизм депрессиялық симптоматикамен өзара байланыста қарастырылған. Диссертациялық зерттеу материалдарында бұл дереккөз перфекционистік алаңдаушылықтардың дезадаптивті мәнін негіздеу үшін пайдаланылады. Осылайша, осы зерттеуде әрекеттеріне күмәнданудың психологиялық бақуаттылықпен теріс байланыстары күмән, өзін-өзі сынау және белгіленген стандарттарға сәйкес келмеуге сезімталдықтың психологиялық осалдық факторлары болуы мүмкін екенін көрсететін кең ауқымды ғылыми деректермен сәйкес келеді.

Алынған нәтижелер перфекционизмді психологиялық бақуаттылықтың жалпы деңгейімен ғана емес, оның жекелеген компоненттерімен де байланыстыруға мүмкіндік беретіні маңызды. Атап айтқанда, осы зерттеуде «жеке стандарттар мен талаптар» және «өзінің ұйымдасуы» тұлғалық өсу және өмірлік мақсаттар сияқты сипаттармен оң байланыс көрсетті. Мәселен, регрессиялық талдауда «жеке стандарттар мен талаптар» өмірлік мақсаттарды оң болжады, ал өзінің ұйымдасуы өмірлік жоспарлардың неғұрлым құрылымды болуымен және мақсат қою тұрақтылығымен байланысты болды. Бұл белгілі бір жағдайларда адаптивті перфекционизмнің тек жоғары нәтижелерге қол жеткізуге бағытталған сипат емес, мақсат қою мен өзін-өзі реттеудің тұлғалық ресурсы ретінде көрінуі мүмкін екенін болжауға мүмкіндік береді.

Бұл өзара байланыстар құрылымының физикалық белсенділік деңгейіне қарай өзгеретіні ерекше назар аудартады. Физикалық белсенділік деңгейі төмен сыналушыларда психологиялық бақуаттылық перфекционизмнің дезадаптивті аспектілерімен – қателіктерге сезімталдықпен, өз әрекеттеріне күмәнданумен және ата-ана күтулерінің ықпалымен – неғұрлым тығыз байланысты болды. Бұл топта перфекционизмді өзін-өзі реттеудің компенсаторлық механизмі ретінде түсіндіруге болады, мұнда талаптарға сәйкес болуға ұмтылу ішкі шиеленіспен қатар жүруі мүмкін.

Физикалық белсенділік деңгейі орташа сыналушыларда өзара байланыстар құрылымы неғұрлым ұйымдасқан сипатта болады: жеке талаптар мен өзінің ұйымдасуы психологиялық бақуаттылық жүйесіне тығызырақ кіріге бастайды, сонымен қатар жекелеген дезадаптивті компоненттердің мақсат қоюмен теріс байланыстары сақталады. Бұл топта перфекционизм **екі** жақты реттеуші қызмет атқаруы мүмкін: бір жағынан, іс-әрекетті ұйымдастыру мен белсенділікті қолдаса, екінші жағынан, күмәндану мен қателесуден қорқуға байланысты белгілі бір ішкі шиеленісті сақтайды.

Өзара байланыстардың ең айқын және мазмұндық тұрғыдан қолайлы құрылымы физикалық белсенділік деңгейі жоғары сыналушылардан анықталды. Бұл жерде перфекционизмнің адаптивті компоненттері – жеке стандарттар мен өзінің ұйымдасуы – автономиямен, жағымды қатынастармен және өзін-өзі қабылдаумен байланысты болды, ал жалпы нәтижелер құрылымында олардың тұлғалық өсу және өмірлік мақсаттармен байланысы да ерекшеленеді. Бұл физикалық белсенділік деңгейі жоғары болған жағдайда перфекционизмнің конструктивті сипаттары тұлғаның жағымды қызмет ету жүйесіне неғұрлым тығыз кірігеді деп болжауға мүмкіндік береді.

Алынған заңдылық Melguizo-Ibáñez E. және басқ. [217] нәтижелерімен сәйкес келеді. Авторлар физикалық белсенділік, перфекционизм және психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланысты тікелей зерттеп, адаптивті перфекционизмнің, ең алдымен жеке стандарттар мен өзінің ұйымдасуының психологиялық бақуаттылықпен оң байланысын анықтаған. Сонымен қатар қателіктерден қорқу мен сыртқы күтулер бақуаттылықпен теріс бағытта байланысты болды. Авторлар моделінде физикалық белсенділік пен перфекционизмнің адаптивті сипаттарының өзара байланысы физикалық белсенділіктің оң психологиялық әсерінің қалыптасуына қатысқан.

Сондықтан осы зерттеудің нәтижелері ерекше мәнді: олар бұрын «физикалық белсенділік – перфекционизм – бақуаттылық» байланысында анықталған жалпы заңдылықты басқа іріктемеде және Алматы қаласы жағдайында қайта көрсетеді. Сонымен қатар осы зерттеу деректері өзара байланыстың физикалық белсенділіктің бүкіл диапазонында біркелкі болмайтынын, оның бір топтан екінші топқа өзгеретінін қосымша көрсетуге мүмкіндік береді.

Қазіргі заманғы зерттеулер де физикалық белсенділік контекстіндегі перфекционизм ықпалының екіұшты сипатын растайды. Мысалы, Núñez E.F.D. және басқ. [330] шолу зерттеуінде спорт пен дене жаттығулары контекстіндегі перфекционизмнің парадоксты сипаты көрсетілген: перфекционистік ұмтылыстар жалпы алғанда спорттық нәтижелермен оң байланысты болса, перфекционистік алаңдаушылықтар жағымсыз салдарлармен байланысты. Бұл осы зерттеуде анықталған адаптивті және дезадаптивті компоненттердің сараланuымен сәйкес келеді.

Бұл көрініс St-Cyr J. және басқ. [331] зерттеуінің нәтижелері де толықтыра түседі. Авторлар өзіне бағытталған перфекционизмнің үйлесімді де, обсессивті де құмарлықпен байланысты болуы мүмкін екенін көрсетті. Бұл ретте

үйлесімді құмарлық физикалық және психологиялық бақуаттылықпен байланысты болса, әлеуметтік тағайындалған перфекционизм обсессивті құмарлықпен және қолайсыз нәтижелермен байланысты болған.

Жалпы алғанда, келтірілген деректер осы зерттеуде анықталған құрылымды былайша түсіндіруге мүмкіндік береді: физикалық белсенділік перфекционизмнің белгілі бір деңгейімен ғана қатар жүрмейді, сонымен бірге перфекционизмнің нақты компоненттері маңызды орын алатын өзара байланысты өзін-өзі реттеу жүйесіне кіреді. Жеке стандарттар мен өзінің ұйымдасуы мақсат қоюды, жоспарлауды және тұрақты мінез-құлықты сақтауды қамтамасыз етуі мүмкін, ал күмәндану, қателіктерге шамадан тыс сезімталдық және сыртқы бағалауға тәуелділік осы жүйенің психологиялық тиімділігін төмендетуі ықтимал.

Осылайша, үшінші жеке болжамның нәтижелері физикалық белсенділік деңгейі әртүрлі сыналушылардың психологиялық бақуаттылығы мен перфекционизм ерекшеліктері арасында өзара байланыстың бар екендігі туралы болжамды жалпы алғанда растайды, алайда бұл байланыс іріктелген, біркелкі емес және физикалық белсенділік деңгейіне тәуелді сипатта болады. Физикалық белсенділікпен және психологиялық бақуаттылық компоненттерімен ең тұрақты түрде перфекционизмнің адаптивті сипаттары – жеке стандарттар мен өзінің ұйымдасуы – байланысты болды. Керісінше, өз әрекеттеріне күмәндану бақуаттылықтың жекелеген компоненттерімен теріс байланыс көрсетті, ал ата-ана күтулері, ата-ана сыны және қателіктерге алаңдаушылық көрсеткіштері топаралық тұрақты айырмашылықтарды көрсетпеді.

Алынған нәтижелер перфекционистік ұмтылыстар мен перфекционистік алаңдаушылықтарды ажырататын тұжырымдамалық ұстаныммен (Stoeber және Otto, 2006), осы компоненттердің психологиялық маңызының әркелкілігін көрсететін метаталдау деректерімен (Limburg және басқ., 2017), перфекционизм мен депрессиялық симптомдар арасындағы байланысты зерттеген еңбектермен (Smith және басқ., 2021), сондай-ақ перфекционизмнің адаптивті формаларын физикалық белсенділікпен және дене жаттығуларына қатысу мотивациясымен тікелей байланыстыратын зерттеулермен (Vicent және басқ., 2021) сәйкес келеді.

Демек, үшінші болжам мазмұндық тұрғыдан расталды. Психологиялық бақуаттылық пен перфекционизм арасында өзара байланыс бар, алайда оның сипаты перфекционизмнің жалпы деңгейімен емес, оның адаптивті және дезадаптивті компоненттерінің арақатынасымен анықталады әрі физикалық белсенділік деңгейіне қарай өзгереді. Бұл адаптивті перфекционизмді – ең алдымен жеке стандарттар мен өзінің ұйымдасуы – физикалық белсенділік деңгейі жоғары болған жағдайда мақсат қоюды, өзін-өзі реттеуді және тұлғалық дамуды қолдайтын әлеуетті тұлғалық ресурс ретінде қарастыруға мүмкіндік береді. Ал өз әрекеттеріне күмәндану жағымды психологиялық қызмет етуді шектейтін фактор ретінде көрінуі мүмкін. Мұндай қорытынды перфекционизмді бірмәнді түрде жағымды немесе жағымсыз қасиет ретінде емес, физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланысты

айқындайтын сараланған тұлғалық механизм ретінде қарастыратын авторлық модельді тікелей қолдайды.

Төртінші жекелеген болжамды тексеру, яғни физикалық белсенділіктің мотивациялық реттелуінің рөлі туралы болжамды талдау нәтижелері физикалық белсенділік деңгейінің мотивацияның әртүрлі типтерімен, әсіресе ішкі мотивациямен, идентификацияланған және интеграцияланған реттеумен статистикалық маңызды байланыста екенін көрсетті. Алынған нәтижелер физикалық белсенділік артқан сайын спортпен айналысу адамның жеке құндылықтары мен өмірлік мақсаттары жүйесіне біртіндеп кіріктірілетінін көрсетеді. Корреляциялық талдау аталған мотивация формалары психологиялық бақуаттылықтың негізгі компоненттерімен – тұлғалық өсу, өмірлік мақсаттар және ортаны басқарумен – байланысты екенін көрсетті. Регрессиялық модельдер ішкі мотивация мен интеграцияланған реттеудің физикалық белсенділіктің субъективті даму және өмірлік бағыттылық сезімімен байланысын қамтамасыз ететін маңызды психологиялық механизмдер екенін растады. Осылайша, төртінші болжам расталды.

Нәтижелерді талдауға бағытталған төртінші жеке болжамды тексеру барысында физикалық белсенділіктің мотивациялық реттелуінің физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланыстағы рөлін анықтауға мүмкіндік алынды. Бұл нәтижелер мотивацияны тек қимыл-қозғалыс белсенділігін сүйемелдейтін фактор ретінде ғана емес, сонымен қатар физикалық белсенділіктің тұлғаның өмірлік іс-әрекет жүйесіне ену сапасымен байланысты маңызды психологиялық механизм ретінде қарастыруға мүмкіндік береді. Алынған деректер физикалық белсенділік деңгейінің зерттелген мотивациялық реттелудің көптеген түрлерімен статистикалық тұрғыдан маңызды байланыста екенін көрсетті. Алайда ең айқын байланыстар ішкі мотивациямен, интеграцияланған және идентификацияланған реттелумен анықталды. Атап айтқанда, физикалық белсенділік деңгейі ішкі мотивациямен ($\beta = 0{,}229$; $p < 0{,}001$), интеграцияланған реттелумен ($\beta = 0{,}258$; $p < 0{,}001$) және идентификацияланған реттелумен ($\beta = 0{,}252$; $p < 0{,}001$) оң байланысты болды, ал амотивациямен байланыс анықталған жоқ ($\beta = 0{,}025$; $p = 0{,}660$).

Алынған заңдылық Edward L. Deci және Richard M. Ryan (2000) әзірлеген өзін-өзі айқындау теориясының (Self-Determination Theory, SDT) негізгі қағидаларына сәйкес келеді. Бұл теория аясында мотивацияның қарқындылығымен қатар, ең алдымен, оның сапасы мен автономдылық дәрежесіне ерекше мән беріледі. Авторлар мотивацияны амотивацияны, сыртқы реттелудің бақыланатын формаларын және неғұрлым автономды формаларды – идентификацияланған, интеграцияланған және ішкі мотивацияны қамтитын континуум ретінде қарастырады. Ішкі мотивация іс-әрекеттің өзіне деген қызығушылық пен одан қанағат алумен байланысты болса, идентификацияланған реттелу оның маңыздылығын саналы түрде мойындауды, ал интеграцияланған реттелу тиісті мінез-құлықтың тұлғаның өзіндік құндылықтары мен өзі туралы түсініктер жүйесіне енуін білдіреді.

Бұл тұрғыда соңғы тұжырым алынған нәтижелерді түсіндіру үшін ерекше маңызды. Осы зерттеуде физикалық белсенділіктің жоғары деңгейі интеграцияланған және идентификацияланған реттелудің жоғарырақ көрінуімен қатар жүрді. Бұл физикалық белсенділіктің тек сандық тұрғыдан артуын ғана емес, оның тұлға үшін субъективті мәнінің өзгеруін де көрсетеді. Физикалық белсенділік енді оқшауланған мінез-құлық ретінде ғана емес, адамның жеке құндылықтарына, денсаулық, даму және өз өмірін ұйымдастыру туралы түсініктеріне сәйкес келетін іс-әрекет ретінде қабылдана бастайды. Зерттеу материалдарында бұл тұжырым физикалық белсенділік деңгейінің жоғарылауына қарай мотивация құрылымының өзгеруі ретінде сипатталады: жаттығулар сыртқы талап ретінде ғана емес, тұлғаның жеке мағыналары мен құндылықтар жүйесіне барған сайын көбірек енеді.

Мұндай түсіндіру Ryan R.M., Deci E.L. [138, б. 13-22] ұсынған, мінез-құлықтың неғұрлым тұрақты формалары тұлғаның базалық психологиялық қажеттіліктерін – автономияны, құзыреттілікті және басқа адамдармен байланыстылықты – қанағаттандырған жағдайда қалыптасатыны туралы тұжырымдармен сәйкес келеді. Физикалық белсенділіктің ішкі және интеграцияланған мотивациямен оң байланысын іс-әрекетті интериоризациялаудың неғұрлым жалпы процесінің көрінісі ретінде қарастыруға болады. Бұл процесте сырттан белгіленген немесе бастапқыда құралдық сипаттағы мінез-құлық біртіндеп тұлға үшін жеке мәнге ие болады.

Бұл интерпретацияны Ponseti F.J. және басқ. [332] зерттеуінің нәтижелері де растайды. Авторлар жас спортшылардың өзін-өзі айқындайтын мотивациясын зерттеп, сыртқы реттелу мен амотивацияның салыстырмалы түрде төмен деңгейінде ішкі детерминацияланған мотивацияның жоғары ықтималдығын анықтаған. Сонымен қатар идентификацияланған және интеграцияланған реттелу де өзін-өзі айқындайтын мотивация құрылымына енгізілген. Осы зерттеуде алынған нәтижелер де ұқсас бағытты көрсетеді: физикалық белсенділік деңгейімен ең тығыз байланысты мотивациялық реттелу түрлері – ішкі, интеграцияланған және идентификацияланған реттелу.

Сонымен бірге осы зерттеу нәтижелерінің маңызды ерекшелігі бар: физикалық белсенділік автономды реттелу формаларымен ғана емес, сыртқы және интроекцияланған реттелумен де статистикалық тұрғыдан маңызды байланыс көрсетеді. Сыртқы реттелу үшін коэффициент $\beta = 0{,}242$ ($p < 0{,}001$), ал интроекцияланған реттелу үшін $\beta = 0{,}177$ ($p = 0{,}002$) болды. Бұл физикалық белсенділіктің артуын сыртқы мотивациядан ішкі мотивацияға қарай жүретін тек сызықтық ауысу ретінде түсіндіруге болмайтынын көрсетеді. Керісінше, физикалық белсенділіктің жоғары деңгейі мотивациялық құрылымның күрделенуімен және сараланумен қатар жүреді, мұнда мінез-құлықтың әртүрлі себептері бір мезгілде көрініс табуы мүмкін.

Мұндай үйлесім күнделікті физикалық белсенділікке тән болуы ықтимал, өйткені қозғалысқа қатысу бір уақытта бірнеше мотивпен қолдау табуы мүмкін: қимыл-қозғалыстан ләззат алу, оның пайдасын түсіну, жеке құндылықтарға сәйкестігі, денсаулықты сақтауға ұмтылу, әлеуметтік күтулер және сыртқы

талаптар. Сондықтан ең орынды қорытынды – физикалық белсенділік жоғарылаған сайын бақыланатын мотивацияның толық жойылуы емес, жалпы мотивациялық жүйе құрамындағы автономды реттелу формаларының рөлінің артуы туралы тұжырым жасау.

Бұл қорытынды Данина М.М. және басқ. [333] жүргізген әуесқой спортпен және фитнеспен айналысатын тұлғалар арасында SMS-6 әдістемесін бейімдеуге арналған зерттеу нәтижелерімен сәйкес келеді. Авторлар SMS-6 әдістемесі спорттық іс-әрекетті реттеудің әртүрлі формаларын саралап қарастыруға мүмкіндік беретінін атап көрсетеді. Бастапқы шкаланы Vallerand R.J. және басқ. [334] әзірлеген, кейіннен ол орыс тілді психологиялық практикада қолдануға бейімделген. Осы зерттеуде де мотивацияны саралаудың ұқсас қағидаты қолданылып, ішкі мотивация, интеграцияланған, идентификацияланған, интроекцияланған, сыртқы реттеу және амотивация ажыратылды.

Болжамды тексеру үшін келесі талдау кезеңінің маңызы ерекше – мотивация көрсеткіштерінің психологиялық бақуаттылық компоненттерімен өзара байланысын зерттеу. Алынған нәтижелер бойынша психологиялық бақуаттылықпен тұрақты байланысты ішкі, интеграцияланған және идентификацияланған мотивациялық реттелу формалары. «Тұлғалық өсу» көрсеткіші бойынша ішкі мотивациямен ($\beta = 0{,}169$; $p = 0{,}003$), интеграцияланған реттелумен ($\beta = 0{,}130$; $p = 0{,}024$) және идентификацияланған реттелумен ($\beta = 0{,}119$; $p = 0{,}039$) статистикалық тұрғыдан маңызды оң байланыстар анықталды.

Алынған нәтиже психологиялық тұрғыдан маңызды. C. Ryff моделіндегі тұлғалық өсу адамның өзінің дамуын, әлеуетін жүзеге асыруын және одан әрі өзгерістерге дайын болуын сезінуін білдіреді. Сондықтан бұл компоненттің ішкі және автономды мотивациямен байланысы тұлға ішкі тұрғыдан қабылдаған негіздерге сүйеніп жүзеге асыратын іс-әрекетті өзінің тұлғалық дамуының кеңістігі ретінде қабылдайтынын болжауға мүмкіндік береді. Зерттеу материалдарында бұл тұжырым мотивацияның неғұрлым ішкі және саналы түрде қабылданған формалары адамның өзінің даму сезімінің және өз мүмкіндіктерін жетілдіруге бағытталуының жоғары деңгейімен қатар жүретіні туралы қағида арқылы тікелей көрсетілген.

Мотивацияның «Өмірлік мақсаттар» компонентімен байланысы одан да айқын көрінеді. Жекелеген регрессиялық талдауда ішкі мотивация үшін $\beta = 0{,}183$ ($p = 0{,}001$), интеграцияланған реттелу үшін $\beta = 0{,}161$ ($p = 0{,}005$), ал идентификацияланған реттелу үшін $\beta = 0{,}147$ ($p = 0{,}011$) мәндері алынды. Бұл ретте сыртқы және интроекцияланған реттелу статистикалық тұрғыдан маңызды байланыстар көрсетпеді.

Осылайша, дәл физикалық белсенділіктің тұлғаның іштей қабылдаған негіздері өмірлік мақсаттардың неғұрлым айқын мағыналылығымен және іс-әрекеттің бағыттылығымен байланысты. Бұл әсіресе интеграцияланған реттелуді түсіндіру үшін маңызды. Егер идентификацияланған реттелу адамның физикалық белсенділіктің пайдасын саналы түрде түсінуін білдірсе, интеграцияланған реттелу бұл белсенділіктің тұлғаның өзіндік бірегейлігі мен өмірлік құндылықтары жүйесіне неғұрлым терең енуін көздейді. Демек,

интеграцияланған реттелудің өмірлік мақсаттармен оң байланысы физикалық белсенділіктің адамның жалпы өмірлік жобасының бір бөлігіне айналуы мүмкін екенін көрсетеді.

Бұл заңдылық көптік регрессиялық модель нәтижелерімен де қосымша расталады. Физикалық белсенділік пен мотивациялық көрсеткіштерді бір мезгілде есепке алған кезде «Өмірлік мақсаттар» көрсеткішіне статистикалық тұрғыдан маңызды үлес физикалық белсенділіктің өзінен ($\beta = 0{,}112$; $p = 0{,}049$), ішкі мотивациядан ($\beta = 0{,}185$; $p = 0{,}001$), интеграцияланған реттелуден ($\beta = 0{,}156$; $p = 0{,}007$) және идентификацияланған реттелуден ($\beta = 0{,}143$; $p = 0{,}012$) сақталды. Модель осы компонент вариациясының 16,7%-ын түсіндіреді ($R^2 = 0{,}167$).

Демек, алынған деректер физикалық белсенділікпен қатар мотивациялық механизмдердің де дербес үлесі бар екенін көрсетеді. Басқаша айтқанда, физикалық белсенділіктің жоғары деңгейі өмірлік бағыттылықтың жоғарырақ көрінуімен өздігінен байланысты болғанымен, бұл байланыс ішкі және автономды мотивацияның қосымша үлесімен толықтырылады. Бұл төртінші болжамды интерпретациялау үшін маңызды, өйткені мотивация бұл жағдайда физикалық белсенділіктің жай ғана фоны емес, тұлғаның жағымды қызмет етуімен байланысты дербес психологиялық ресурс ретінде көрінеді.

Осыған ұқсас заңдылық «Қоршаған ортаны басқару» компонентіне қатысты да анықталды. Жекелеген регрессиялық талдауда ішкі мотивация осы көрсеткішпен оң байланыста болды ($\beta = 0{,}154$; $p = 0{,}008$), интеграцияланған реттелу – $\beta = 0{,}198$ ($p = 0{,}001$), идентификацияланған реттелу – $\beta = 0{,}142$ ($p = 0{,}014$). Физикалық белсенділік пен мотивациялық көрсеткіштер бір мезгілде енгізілген модельде қоршаған ортаны басқарудың ең күшті предикторы интеграцияланған реттелу болды ($\beta = 0{,}214$; $p < 0{,}001$). Бұл ретте физикалық белсенділіктің үлесі $\beta = 0{,}124$ ($p = 0{,}029$), ішкі мотивацияның үлесі $\beta = 0{,}146$ ($p = 0{,}012$), ал идентификацияланған реттелудің үлесі $\beta = 0{,}122$ ($p = 0{,}036$) болды. Жалпы модель көрсеткіш вариациясының 20,0%-ын түсіндіреді ($R^2 = 0{,}200$).

Дәл осы нәтиже мотивациялық реттелуді физикалық белсенділіктің психологиялық әсер ету механизмдерінің бірі ретінде қарастыруға барынша негіз береді. Интеграцияланған мотивация іс-әрекеттің адамның құндылықтары мен өмір салтына сәйкестігін білдіреді. Сондықтан физикалық белсенділікті өзінің өмірлік іс-әрекетінің ішкі мәнді бөлігі ретінде қабылдайтын адам өз мінез-құлқын ұйымдастыруға, ресурстарын бөлуге және қоршаған орта жағдайларын басқаруға көбірек қабілетті болуы ықтимал. Бұл жағдайда физикалық белсенділік оқшауланған мінез-құлық формасы емес, тұлғаның өзін-өзі реттеуінің жалпы жүйесінің элементіне айналады.

Алынған нәтижелер SDT негізгі қағидаларына сәйкес келеді. Бұл теорияға сәйкес автономия қажеттілігінің қанағаттандырылуы адамның өзінің мінез-құлқын бақылауда ұстау сезімімен, құзыреттілік қажеттілігінің қанағаттандырылуы нәтижеге тиімді қол жеткізе алу қабілетін сезінумен, ал байланыстылық қажеттілігінің қанағаттандырылуы әлеуметтік тұрғыдан кіріктірілу сезімімен байланысты. Дәл осы қажеттіліктердің қанағаттандырылуы мотивацияның неғұрлым автономды формалары мен психологиялық

бақуаттылықтың дамуына ықпал етеді. Сондықтан ішкі және интеграцияланған мотивацияның тұлғалық өсу, өмірлік мақсаттар және қоршаған ортаны басқарумен анықталған байланыстары теориялық тұрғыдан күтілетін бағытта.

Жалпы нәтижені толықтыратын маңызды бағыт – физикалық белсенділік деңгейі төмен, орташа және жоғары топтар арасындағы айырмашылықтарды талдау. Топтар арасында сыртқы, интроекцияланған, идентификацияланған, интеграцияланған және ішкі реттелу көрсеткіштері бойынша статистикалық тұрғыдан маңызды айырмашылықтар анықталды, ал амотивация бойынша айырмашылықтар байқалмады. Бұл физикалық белсенділіктің артуымен ең алдымен мотивацияның құрылымы өзгеретінін, оның жалпы деңгейінің ғана жоғарыламайтынын көрсетеді.

Физикалық белсенділік деңгейі төмен сыналушылар тобында мотивация психологиялық бақуаттылық жүйесіне әлі салыстырмалы түрде әлсіз кіріктірілген. Бұл топта тұлғалық өсу идентификацияланған реттелумен теріс байланысты болды ($r = -0,185$; $p = 0,046$), ал интеграцияланған реттелу ($r = 0,232$; $p = 0,012$) және ішкі мотивация ($r = 0,200$; $p = 0,032$) өздігінен қабылдаумен оң байланыс көрсетті. Бұл физикалық белсенділіктің бастапқы деңгейлерінде дене жаттығуларының пайдасын саналы түрде түсіну тұлғалық даму сезіміне міндетті түрде алып келмейтінін көрсетуі мүмкін. Керісінше, дәл іс-әрекеттен қанағат алу мен оған деген жеке қызығушылық жағымды өзіндік қатынасты қолдауы мүмкін.

Физикалық белсенділік деңгейі орташа сыналушыларда өзара байланыстар құрылымы күрделене түседі. Автономия идентификацияланған ($r = 0,263$; $p = 0,009$), интеграцияланған ($r = 0,272$; $p = 0,007$) және ішкі мотивациямен ($r = 0,278$; $p = 0,006$) оң байланысты. Бұл осы кезеңде физикалық белсенділіктің мінез-құлықты дербес таңдау және жеке реттеу жүйесіне неғұрлым айқын ене бастайтынын болжауға мүмкіндік береді. Алайда сонымен қатар қарама-қайшы сипаттағы жекелеген байланыстар да сақталады, атап айтқанда амотивацияның тұлғалық өсу және өмірлік мақсаттармен оң байланысы, сондай-ақ ішкі мотивацияның өмірлік мақсаттармен теріс байланысы анықталды. Сондықтан физикалық белсенділіктің орташа деңгейін өтпелі кезең ретінде қарастыруға болады, бұл кезде мотивациялық құрылым әлі толық тұрақтанбаған.

Ең мазмұнды және біртұтас құрылым физикалық белсенділік деңгейі жоғары сыналушыларда байқалады. Бұл жағдайда мотивацияның автономды формалары тұлғаның психологиялық қызмет ету құрылымына барынша тығыз кіріктірілген. Жалпы зерттеу материалдары физикалық белсенділігі жоғары сыналушыларда мотивацияның тұлғалық өсу, өмірлік мақсаттар және қоршаған ортаны басқарумен анағұрлым тығыз байланысты екенін көрсетеді. Бұл физикалық белсенділіктің біртіндеп интериоризациялануын болжауға мүмкіндік береді: алдымен ол жеке мінез-құлық формасы ретінде көрінсе, кейін өмір салтының тұрақты элементіне, одан әрі тұлғаның құндылықтар жүйесінің құрамдас бөлігіне айналады.

Бұл интерпретация Vallerand R.J. әзірлеген ішкі және сыртқы мотивацияның иерархиялық моделінің негізгі қағидаларына сәйкес келеді. Аталған модельде мотивация ғаламдық, контекстік және ситуациялық

деңгейлерде қарастырылады. Мұндай құрылым тұрақты тұлғалық бағдарлардың іс-әрекеттің нақты түрлерінде қалай көрініс табатынын түсіндіруге мүмкіндік береді. Осы тұрғыдан алғанда, физикалық белсенділіктің жоғары деңгейі нақты мінез-құлық дағдысын ғана емес, тұлғаның белсенді өмір салтына бағытталған неғұрлым тұрақты құндылықтық бағдарын да көрсетуі мүмкін.

Сонымен қатар Sierra-Díaz M.J. және басқ. [335] зерттеуінің нәтижелерін де ескеру қажет. Олардың деректеріне сәйкес, базалық психологиялық қажеттіліктердің қанағаттандырылуы өзін-өзі айқындайтын реттелудің неғұрлым жоғары деңгейдегі формалары мен ішкі мотивацияның дамуына байланысты. Авторлар автономияның, құзыреттіліктің және байланыстылықтың жоғары деңгейі мотивацияның неғұрлым автономды формаларымен және дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке неғұрлым жоғары дәрежеде тартылумен қатар жүретінін атап көрсетеді. Бұл осы зерттеуде физикалық белсенділік деңгейі орташа топта автономияның идентификацияланған, интеграцияланған және ішкі мотивациямен анықталған байланыстарымен сәйкес келеді.

Осылайша, осы зерттеу нәтижелері физикалық белсенділік, мотивация және психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланыстың сипатын нақтылауға мүмкіндік береді. Физикалық белсенділік, ең алдымен, іс-әрекетті саналы түрде қабылдауды, оның тұлғалық маңыздылығын және ішкі тұрғыдан мойындауды білдіретін мотивация формаларымен байланысты. Өз кезегінде дәл осы мотивация формалары тұлғалық өсу, өмірлік мақсаттар және қоршаған ортаны басқару сияқты психологиялық бақуаттылық компоненттерімен неғұрлым тұрақты байланыс көрсетеді. Сонымен бірге мотивация бұл өзара байланыстың жалғыз механизмі емес: физикалық белсенділіктің өзі психологиялық бақуаттылық компоненттерінің вариациясын түсіндіруге статистикалық тұрғыдан маңызды дербес үлесін сақтайды.

Демек, мотивациялық реттеуді жалғыз медиатор ретінде емес, физикалық белсенділіктің тұлғаның жағымды қызмет ету жүйесіне енуін қамтамасыз ететін психологиялық механизмдердің бірі ретінде қарастырған орынды. Бұл ұстаным зерттеу материалдарында да тікелей көрініс тапқан: мотивациялық көрсеткіштер физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылықпен байланысын қамтамасыз ететін тұлғалық механизмдер ретінде қарастырылуы мүмкін, ал мотивацияның неғұрлым ішкі формалары адамның іс-әрекетке тұрақты түрде қосылуына жағдай жасап, тұлғалық даму сезімін қолдайды.

Осылайша, төртінші жеке болжамды тексеру нәтижелері физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланыста физикалық белсенділікті мотивациялық реттеудің маңызды рөлі бар деген болжамды растады. Физикалық белсенділік деңгейінің жоғарылауы, ең алдымен, физикалық белсенділікті саналы түрде қабылдаудың және оның тұлғалық маңыздылығын мойындаудың әртүрлі деңгейлерін көрсететін ішкі, интеграцияланған және идентификацияланған реттелудің күшеюімен қатар жүреді. Мотивацияның осы формаларымен психологиялық бақуаттылықтың тұлғалық өсу, өмірлік мақсаттар және қоршаған ортаны басқару сияқты компоненттерімен неғұрлым тұрақты оң байланыстар анықталды.

Мотивациялық көрсеткіштер физикалық белсенділіктің тікелей деңгейі ескерілгеннен кейін де көптік регрессиялық модельдерде статистикалық тұрғыдан маңызды үлесін сақтауы ерекше мәнді. Тұлғалық өсу үшін ең айқын мотивациялық предиктор ішкі мотивация болды ($\beta = 0,198$; $p < 0,001$), өмірлік мақсаттар үшін де ішкі мотивация жетекші көрсеткіш ретінде көрінді ($\beta = 0,185$; $p = 0,001$), ал қоршаған ортаны басқару үшін ең күшті предиктор интеграцияланған реттелу болды ($\beta = 0,214$; $p < 0,001$).

Жалпы алғанда, бұл физикалық белсенділіктің психологиялық маңызы тек қозғалыс белсенділігінің мөлшерімен ғана емес, адамның бұл іс-әрекетпен не үшін айналысатынымен және оның өзінің ішкі құндылықтары мен өмірлік мақсаттарына қаншалықты сәйкес келетінімен де анықталатынын көрсетеді. Бұл қорытынды Deci және Ryan (2000, [48, б. 78-88]) өзін-өзі айқындау теориясының қағидаларымен, Ryan және Deci (2017) еңбектерімен, Standage, Duda және Ntoumanis (2003) және Ponseti және басқ. (2019) зерттеулерімен, сондай-ақ осы зерттеуде алынған эмпирикалық нәтижелермен сәйкес келеді.

Осылайша, төртінші жеке болжам расталады. Алайда оның расталуын сараланған түрде түсіндіру қажет: физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылықпен байланысында мотивацияның кез келген формасы емес, ең алдымен автономды формалар – ішкі, интеграцияланған және идентификацияланған реттелу жетекші рөл атқарады. Олардың жоғары деңгейде көрінуі физикалық белсенділіктің тұлғаның жеке құндылықтар жүйесінің бір бөлігіне айналуымен, даму сезімін қолдауымен, өмірлік мақсаттардың айқындалуына ықпал етуімен және адамның өзінің өмірлік іс-әрекетін ұйымдастырып, қоршаған ортаны басқаруға субъективті қабілетінің артуымен байланысты.

Осы мағынада мотивациялық реттелу физикалық белсенділіктің мінез-құлық формасынан тұлғаның өмір салты мен өзін-өзі жүзеге асыруының тұлғалық мәнді компонентіне айналуын қамтамасыз ететін негізгі психологиялық механизмдердің бірі ретінде көрінеді.

Бесінші жекелеген болжамды тексеру – яғни әртүрлі физикалық белсенділік деңгейіндегі сыналушыларда психологиялық бақуаттылық пен эмоциялық интеллект ерекшеліктері арасындағы байланысты анықтау – Kruskal–Wallis H-критерийін, C.E. Spearman корреляциялық талдауын және сызықтық регрессиялық талдауды қолдану арқылы жүзеге асырылды. Нәтижелер сыналушылардың өз эмоцияларын түсіну және реттеу қабілеттері физикалық белсенділік деңгейіне байланысты өзгеретінін көрсетті. Ал басқа адамдардың эмоцияларын бағалау шкаласы бойынша топтар арасында айырмашылықтар анықталған жоқ. Корреляциялық талдау эмоциялық интеллект көрсеткіштері мен психологиялық бақуаттылық компоненттері арасында статистикалық маңызды байланыстардың бар екенін көрсетті. Қосымша регрессиялық талдау эмоциялық интеллект көрсеткіштері психологиялық бақуаттылықтың жекелеген компоненттерінің, әсіресе тұлғалық өсудің, маңызды предикторлары екенін дәлелдеді. Осылайша, эмоциялық интеллект физикалық белсенділіктің субъективті даму мен өзін-өзі жүзеге асыру сезімімен байланысын қамтамасыз

ететін маңызды тұлғалық механизмдердің бірі ретінде қарастырылады. Бесінші болжам расталды.

Бесінші жеке болжам физикалық белсенділік деңгейі әртүрлі сыналушылардағы психологиялық бақуаттылық пен эмоциялық интеллект ерекшеліктерінің өзара байланысын анықтауға бағытталды. Аталған болжамның теориялық негізі физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылыққа тек тікелей әсер етіп қана қоймай, адамның тұлғалық және эмоциялық-реттеушілік ресурстарының өзгеруі арқылы да ықпал етуі мүмкін деген түсінікке негізделеді. Осы зерттеуде әзірленген модельде эмоциялық интеллект физикалық белсенділік пен тұлғаның жағымды қызмет етуін байланыстыратын ықтимал психологиялық механизмдердің бірі ретінде қарастырылады [336]. Мұндай тұжырым зерттеудің жалпы логикасына сәйкес келеді, өйткені эмоциялық интеллект физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланысты ықтимал түрде дәнекерлейтін тұлғалық айнымалылардың қатарына енгізілген.

Алынған нәтижелер жалпы алғанда бұл болжамды растайды. Физикалық белсенділік деңгейі төмен, орташа және жоғары сыналушыларды Краскел–Уоллис критерийі арқылы салыстыру нәтижесінде физикалық белсенділік деңгейінің ең алдымен эмоциялық интеллектінің тұлғаішілік компоненттерімен байланысты екені анықталды. «Өз эмоцияларын бағалау» ($H = 7{,}667$; $p = 0{,}022$) және «Эмоцияларды реттеу» ($H = 8{,}879$; $p = 0{,}012$) көрсеткіштері бойынша статистикалық мәнді айырмашылықтар анықталды. Сонымен қатар «Басқа адамдардың эмоцияларын бағалау» шкаласы бойынша айырмашылықтар іс жүзінде байқалмады ($H = 0{,}025$; $p = 0{,}988$), ал «Мақсаттарға қол жеткізу үшін эмоцияларды пайдалану» көрсеткіші бойынша айырмашылық статистикалық мәнділік тенденциясы деңгейінде болды ($H = 5{,}954$; $p = 0{,}051$). Осылайша, физикалық белсенділіктің артуы эмоциялық интеллектінің барлық компоненттерінің біркелкі жоғарылауымен емес, адамның өзінің эмоциялық күйлерін ұғыну және реттеу қабілеттерінің басым дамуымен байланысты.

Бұл заңдылық соңғы жылдардағы шетелдік зерттеулердің нәтижелерімен сәйкес келеді. Мәселен, Wang K., Yang Y. және басқ. [337] Қытай университеттерінің 835 студентін зерттей отырып, физикалық белсенділік көлемі мен эмоциялық интеллект арасында оң байланыс бар екенін анықтаған ($r = 0{,}24$; $p < 0{,}001$), сондай-ақ бұл байланыстың өзіндік тиімділік арқылы ішінара жанама түрде жүзеге асатынын көрсеткен ($ES = 0{,}06$). Авторлар тұрақты физикалық белсенділік студенттердің өзіндік тиімділігі мен эмоциялық интеллектінің жоғарылауына ықпал етуі мүмкін деген қорытындыға келген. Бұл деректер осы зерттеудің нәтижелерімен сәйкес келеді, өйткені олар да физикалық белсенділіктің, ең алдымен, адамның өз жағдайын тиімді басқаруын қамтамасыз ететін психологиялық ресурстармен байланысын көрсетеді.

Сонымен бірге осы зерттеудің нәтижелері аталған заңдылықты нақтылай түседі. Егер Wang K., Li Y., Zhang J. және басқ. [280] эмоциялық интеллектіні негізінен интегралды көрсеткіш ретінде қарастырған болса, осы зерттеуде оның жекелеген компоненттерін сараланған талдау физикалық белсенділік деңгейіне

неғұрлым сезімтал көрсеткіштердің дәл өз эмоцияларын бағалау және оларды реттеу екенін көрсетті, ал басқа адамдардың эмоцияларын бағалау қабілеті салыстырмалы түрде тұрақты болып қалды. Демек, физикалық белсенділік пен эмоциялық интеллект арасындағы байланыс селективті сипатта болуы және негізінен тұлғаішілік эмоциялық құзыреттілікке қатысты көрінуі мүмкін.

Осыған ұқсас қорытынды кейінгі зерттеулерде де расталады. Wang K., Li Y. [338] 826 студенттен тұратын іріктемеде дене жаттығуларының өзіндік тиімділікпен, эмоциялық интеллектімен және субъективті бақуаттылықпен қатар оң байланыста екенін анықтаған. Сонымен қатар эмоциялық интеллект пен өзіндік тиімділік физикалық белсенділік пен субъективті бақуаттылық арасындағы өзара байланыстың ішінара медиаторлары ретінде көрінген: эмоциялық интеллект арқылы жанама әсер ES = 0,077, ал өзіндік тиімділік пен эмоциялық интеллектінің бірізділігі арқылы жүзеге асатын жанама әсер ES = 0,026 болған. Ерекше назар аударарлық жайт – осы модельде эмоциялық интеллект құрылымында басқа адамдардың эмоцияларын басқару және эмоцияларды қолдану компоненттерінің маңыздылығы жоғары болған.

Осылайша, Wang K., Li Y. және басқ. зерттеу нәтижелері алынған деректерді әрі растайды, әрі толықтырады. Бір жағынан, олар эмоциялық интеллектінің физикалық белсенділік пен бақуаттылық арасындағы аралық психологиялық механизм ретінде көрінуі мүмкін екенін көрсетеді. Екінші жағынан, эмоциялық интеллектінің жекелеген компоненттерінің маңыздылығындағы айырмашылықтар аталған байланыстың сипаты іріктеменің ерекшеліктеріне, қолданылған әдістемеге тәуелді болуы мүмкін екенін көрсетеді. Осы зерттеуде тұлғаішілік компоненттер неғұрлым айқын көрінсе, Wang және басқ. еңбегінде басқа адамдардың эмоцияларын басқару және эмоцияларды қолдану ерекше мәнді болған. Бұл физикалық белсенділіктің эмоциялық интеллектінің әртүрлі аспектілерімен байланысты болуы мүмкін екенін, алайда бұл байланыстардың айқындық деңгейі әмбебап сипатта еместігін көрсетеді.

Алынған нәтижені түсіндіруге қосымша негізді Wu R., Jing L. және басқ. [339] 402 медицина қызметкерінің қатысуымен жүргізген зерттеу береді. Авторлар физикалық белсенділік, эмоциялық интеллект, психологиялық тұрақтылық және эмоцияларды реттеудегі өзіндік тиімділік арасындағы өзара байланыстарды зерттеген. Құрылымдық модельдеу және талдау арқылы физикалық белсенділіктің эмоцияларды реттеудегі өзіндік тиімділікке ықпалының эмоциялық интеллект пен психологиялық тұрақтылық арқылы жанама жүзеге асатынын анықтаған; жиынтық жанама әсер 0,237 болды ($p < 0,01$), ал модель эмоцияларды реттеудегі өзіндік тиімділіктің дисперсиясының 49%-ын түсіндірді.

Бұл нәтиже алынған деректерді түсіндіру үшін ерекше маңызды, өйткені ол анықталған байланысты физикалық белсенділік пен эмоциялық интеллект арасындағы қарапайым статистикалық сәйкестік ретінде ғана емес, неғұрлым күрделі реттеушілік жүйенің құрамдас бөлігі ретінде қарастыруға мүмкіндік береді. Физикалық белсенділік жағымды эмоциялық тәжірибені

қалыптастыруға, психологиялық тұрақтылықты дамытуға және адамның өзінің эмоциялық күйлерін басқара алатынына деген сенімін арттыруға жағдай жасауы мүмкін. Өз кезегінде эмоциялық интеллект эмоциялық ақпаратты неғұрлым тиімді тануға, пайдалануға және реттеуге мүмкіндік береді. Сондықтан осы зерттеуде өз эмоцияларын бағалау және эмоцияларды реттеу бойынша анықталған айырмашылықтар физикалық белсенділікті тұлғаның эмоциялық-реттеушілік ресурстарын дамытудың ықтимал факторы ретінде қарастыратын қазіргі ғылыми түсініктерге заңды түрде сәйкес келеді.

Қызығушылық тудыратын тағы бір зерттеу – Melguizo-Ibáñez E. және басқ. [340] еңбегі. Зерттеу мектеп оқушыларының іріктемесінде жүргізілген. Авторлар физикалық белсенділік, эмоциялық интеллект, отбасылық қызмет ету ерекшеліктері және басқа да факторлардың өзара байланысын талдаған. Нәтижелер эмоциялық айқындықтың отбасылық қызмет ету ерекшеліктеріне тәуелді екенін, ал физикалық белсенділіктің ең төменгі ұсынылатын деңгейін орындау жалпы физикалық және эмоциялық жағдайдың неғұрлым қолайлы профилімен байланысты екенін көрсетті.

Аталған іріктеменің жас ерекшеліктері мен әлеуметтік контексті осы зерттеуге қатысушылардан өзгеше болғанымен, алынған нәтижелер физикалық белсенділік пен эмоциялық құзыреттіліктің өзара байланысты психологиялық кеңістікте орналасатыны туралы тұжырымды қолдайды.

Бесінші болжамның нәтижелерін интерпретациялау үшін Спирменнің корреляциялық талдауы ерекше маңызды. Ол эмоциялық интеллект физикалық белсенділіктің әртүрлі деңгейлерінде өзгеше бола ма деген сұрақтан эмоциялық интеллектінің жекелеген компоненттерінің психологиялық бақуаттылық құрылымына қалай кіріктірілетініне көшуге мүмкіндік берді.

Физикалық белсенділік деңгейі төмен сыналушыларда эмоциялық интеллектінің психологиялық бақуаттылықпен байланысы біркелкі сипатта болмады. Ең жүйелі байланыстар «Қоршаған ортаны басқару» компонентімен анықталды: өз эмоцияларын бағалау осы компонентпен $r = 0{,}320$ ($p < 0{,}001$), басқа адамдардың эмоцияларын бағалау – $r = 0{,}220$ ($p = 0{,}018$), мақсаттарға қол жеткізу үшін эмоцияларды пайдалану – $r = 0{,}280$ ($p = 0{,}002$), эмоцияларды реттеу – $r = 0{,}250$ ($p = 0{,}007$) деңгейінде корреляцияланды. Сонымен қатар «Личностный рост» компоненті өз эмоцияларын бағалаумен ($r = -0{,}373$; $p < 0{,}001$), эмоцияларды пайдаланумен ($r = -0{,}310$; $p = 0{,}001$) және эмоцияларды реттеумен ($r = -0{,}217$; $p = 0{,}019$) теріс байланыста болды.

Анықталған құрылымды физикалық белсенділік деңгейі төмен болған жағдайда эмоциялық интеллектінің бейімделуші-компенсаторлық функция атқаратынын көрсететін нәтиже ретінде түсіндіруге болады. Ол адамға өзінің эмоциялық жағдайына бағдарлануға, өмірлік ортасын басқаруға және салыстырмалы психологиялық тұрақтылықты сақтауға көмектеседі, алайда субъективті түрде тұлғалық дамуды сезінудің күшеюімен міндетті түрде қатар жүрмейді. Басқаша айтқанда, осы топтағы эмоциялық құзыреттілік ең алдымен қалыпты қызмет етуді сақтауды қамтамасыз етуі мүмкін, ал бейімделуден дамуға өту қосымша ресурстарды қажет етеді.

Физикалық белсенділік деңгейі орташа болған жағдайда өзара байланыстар құрылымы неғұрлым сараланған сипатқа ие болады. Эмоциялық интеллект автономиямен және қоршаған ортаны басқарумен, сондай-ақ мақсатқа бағытталған іс-әрекет барысында эмоцияларды пайдаланумен байланысты болады. Сонымен қатар эмоциялық интеллектінің жекелеген компоненттерінің тұлғалық өсу және өмірлік мақсаттармен теріс байланыстары сақталады. Мұндай құрылым физикалық белсенділіктің орташа деңгейі эмоциялық ресурстарды негізінен компенсаторлық тұрғыда пайдаланудан оларды мінез-құлықты ұйымдастыруға, мақсаттарға қол жеткізуге және қоршаған ортамен өзара әрекеттесуге белсендірек кіріктіруге өтумен қатар жүруі мүмкін деген болжам жасауға мүмкіндік береді.

Физикалық белсенділік деңгейі жоғары сыналушыларда өзара байланыстардың неғұрлым айқын жүйесі анықталды. Бұл топта автономия эмоциялық интеллектінің барлық компоненттерімен оң байланыста болды: өз эмоцияларын бағалау ($r = 0,373$; $p < 0,001$), басқа адамдардың эмоцияларын бағалау ($r = 0,349$; $p = 0,001$), мақсаттарға қол жеткізу үшін эмоцияларды пайдалану ($r = 0,449$; $p < 0,001$) және эмоцияларды реттеу ($r = 0,329$; $p = 0,002$).

Автономия мен мақсаттарға қол жеткізу үшін эмоцияларды пайдалану арасындағы байланыс ($r = 0,449$; $p < 0,001$) әсіресе маңызды. Бұл жоғары белсенділік танытатын сыналушыларда эмоциялық интеллектінің эмоциялық тұрақтылықты сақтаудың құралы ғана емес, сонымен бірге дербес және мақсатқа бағытталған мінез-құлықтың ресурсы ретінде көрінетінін болжауға мүмкіндік береді. Осыған ұқсас заңдылық эмоциялық интеллектінің физикалық белсенділіктің мотивациялық механизмдерімен байланысын қарастыратын қазіргі зерттеулерде де байқалады.

Мәселен, Yu C., Xue A. және басқ. [341] 810 қытайлық студентті зерттей отырып, эмоциялық интеллектінің физикалық белсенділікке тартылуды ($\beta = 0,28$; $p < 0,001$), сондай-ақ жетістікке жету мотивациясын ($\beta = 0,29$; $p < 0,001$) оң болжайтынын анықтаған. Өз кезегінде жетістікке жету мотивациясы эмоциялық интеллект пен физикалық белсенділік арасындағы байланыстың статистикалық мәнді аралық механизмі болған. Ал тұлғааралық қатынастар медиатор ретінде статистикалық мәнді әсер көрсетпеген.

Yu C. және басқ. (2024) нәтижелері осы зерттеуде анықталған автономия мен эмоцияларды мақсаттарға қол жеткізу үшін пайдалану арасындағы байланысты кеңірек контексте қарастыруға мүмкіндік береді. Эмоциялық интеллект мақсатқа бағытталған өзін-өзі реттеу механизміне енгізілуі мүмкін, өйткені өзінің эмоциялық күйлерін түсіну адамға оларды мінез-құлықты таңдау, мотивацияны сақтау және алға қойылған мақсаттарға қол жеткізу үшін ақпарат көзі ретінде пайдалануға мүмкіндік береді. Сондықтан физикалық белсенділігі жоғары сыналушыларда эмоциялық интеллектінің қызметі күрделірек болуы мүмкін: ол эмоциялық жағдайды реттеп қана қоймай, өзінің іс-әрекетін автономды түрде басқаруды да қамтамасыз етеді.

Сонымен бірге эмоциялық интеллект пен психологиялық бақуаттылықтың жекелеген компоненттері, әсіресе тұлғалық өсу мен өмірлік мақсаттар

арасындағы анықталған теріс корреляциялар арнайы талдауды қажет етеді. Бір қарағанда, олар эмоциялық интеллектінің жоғары бақуаттылықпен байланысын көрсететін көптеген зерттеулерге қайшы келуі мүмкін, өйткені C. Ryff моделіндегі психологиялық бақуаттылық көпкомпонентті конструкт болып табылады және оның әртүрлі құрамдас бөліктерінің психологиялық детерминанттары да әртүрлі болуы мүмкін. Қазіргі зерттеулер эмоциялық сипаттамалар мен бақуаттылық арасындағы байланыстың міндетті түрде бірыңғай оң тәуелділікпен шектелмейтінін де көрсетеді.

Мысалы, 2026 жылы жарияланған Испания мен Италиядағы дене шынықтыру және спорт ғылымдары бағдарламалары студенттерінің қатысуымен жүргізілген зерттеуде эмоциялық интеллектінің компоненттері өмірге қанағаттанумен оң байланысты болғаны анықталды. Алайда эмоциялық интеллект қабылданатын стресс пен өмірге қанағаттану арасындағы байланыстың модераторы ретінде көрінбеген. Авторлар эмоциялық интеллектінің бақуаттылыққа қосатын үлесі негізінен оның өмірге қанағаттанумен тікелей байланысы арқылы жүзеге асатынын, ал стресс әсерін әмбебап түрде әлсірететін буферлік механизм ретінде көрінбейтінін атап көрсетеді.

Бұл байқау алынған нәтижелерді интерпретациялау үшін маңызды: эмоциялық интеллектіні психологиялық бақуаттылықтың барлық компоненттерін автоматты түрде арттыратын әмбебап фактор ретінде қарастыруға болмайды. Неғұрлым орындысы – оның құрылымдық-сараланған рөлі туралы айту. Ол автономияны, қоршаған ортаны басқаруды, әлеуметтік қатынастарды және эмоциялық тұрақтылықты қолдауы мүмкін, алайда оның тұлғалық өсу және өмірлік мақсаттармен байланысы өмірлік жағдайдың ерекшеліктеріне, физикалық белсенділік деңгейіне және қолданылатын эмоциялық стратегиялардың сипатына тәуелді болуы ықтимал.

Дәл осындай екіжақты сипат физикалық белсенділігі жоғары сыналушыларда байқалады. Бір жағынан, эмоциялық интеллект автономиямен, қоршаған ортаны басқарумен және жағымды қатынастармен оң байланысты. Екінші жағынан, тұлғалық өсу өз эмоцияларын бағалаумен ($r = -0{,}272$; $p = 0{,}010$), эмоцияларды пайдаланумен ($r = -0{,}244$; $p = 0{,}021$) және эмоцияларды реттеумен ($r = -0{,}251$; $p = 0{,}018$) теріс байланыста болды, ал өмірлік мақсаттар өз эмоцияларын бағалаумен ($r = -0{,}306$; $p = 0{,}004$), басқа адамдардың эмоцияларын бағалаумен ($r = -0{,}243$; $p = 0{,}022$), эмоцияларды пайдаланумен ($r = -0{,}395$; $p < 0{,}001$) және эмоцияларды реттеумен ($r = -0{,}317$; $p = 0{,}002$) теріс корреляция көрсетті.

Мұның ықтимал түсіндірмесі эмоциялық бейімделу мен дамуды субъективті сезінудің арасындағы айырмашылықпен байланысты. Жақсы қалыптасқан эмоцияларды реттеу дағдылары мінез-құлықтың тұрақтылығын, бақылауды және болжамдылығын қамтамасыз етуі мүмкін, ал C. Ryff тұжырымдамасындағы тұлғалық өсу өзгерістерге ашық болумен, өзінің дамуын сезінумен және жаңа мүмкіндіктерді іске асыру сезімімен байланысты. Сондықтан эмоциялық құзыреттілік бір мезгілде бейімделу мен автономияны

арттыра отырып, тұлғалық дамуды субъективті сезінудің соған пропорционалды өсуімен міндетті түрде қатар жүрмеуі мүмкін.

Бұл интерпретация физикалық белсенділіктің өзі осы зерттеуде неғұрлым тұрақты түрде дәл тұлғалық өсумен байланысты болғанын ескергенде ерекше маңызды. Регрессиялық модель физикалық белсенділіктің тұлғалық өсудің статистикалық мәнді предикторы екенін көрсетті ($\beta = 0,143$; $p = 0,008$), ал эмоциялық интеллект көрсеткіштерімен бірлескен модель осы психологиялық бақуаттылық компонентінің дисперсиясының 17,4%-ын түсіндіреді ($R^2 = 0,174$; $F = 15,654$; $p < 0,001$). Бұл ретте тұлғалық өсудің статистикалық мәнді предикторлары ретінде өз эмоцияларын бағалау ($\beta = 0,212$; $p < 0,001$) және мақсаттарға қол жеткізу үшін эмоцияларды пайдалану ($\beta = 0,161$; $p = 0,017$) көрінеді, ал эмоцияларды реттеу дербес статистикалық мәнді үлес көрсетпеді ($\beta = 0,070$; $p = 0,284$).

Осылайша, регрессиялық талдау қарапайым корреляциялық байланыстың бар екенін көрсететін қорытындыдан гөрі мазмұндық тұрғыдан неғұрлым терең тұжырым жасауға мүмкіндік береді. Эмоциялық интеллект тұлғалық өсуді түсіндіруге шын мәнінде қатысады, алайда оның барлық компоненттерінің маңызы бірдей емес. Ең елеулі компоненттер – адамның өзінің эмоциялық күйлерін ұғыну қабілеті және эмоциялық ақпаратты алға қойылған мақсаттарға қол жеткізу үшін пайдалану қабілеті. Бұл эвдемониялық бақуаттылық тұрғысынан ерекше маңызды, өйткені тұлғалық даму эмоциялық күйлерді жай ғана бақылауды емес, ішкі ресурстарды өз іс-әрекетін өзгертуге және өзінің әлеуетін іске асыруға пайдалана білуді көздейді.

Алынған нәтижелер эмоциялық реттеуді физикалық белсенділік пен психикалық денсаулық арасындағы байланыстың аралық механизмі ретінде қарастыратын кейінгі модельдермен жақсы үйлеседі. Мәселен, Wang J., Chen Q. және басқ. (2025) [228] 913 студенттен тұратын іріктемеде дене жаттығуларының психикалық денсаулықпен оң байланыста екенін анықтаған, бұл ретте жалпы әсердің елеулі бөлігі эмоцияларды реттеу және өзіндік тиімділік арқылы жүзеге асқан. Атап айтқанда, «дене жаттығулары → эмоцияларды реттеу → психикалық денсаулық» (әсер = 0,025), «дене жаттығулары → өзіндік тиімділік → психикалық денсаулық» (0,014) және «дене жаттығулары → эмоцияларды реттеу → өзіндік тиімділік → психикалық денсаулық» (0,017) деген мәнді жанама жолдар анықталған. Жиынтық жанама әсерлер жалпы әсердің шамамен 78,8%-ын түсіндірген.

Wang және басқ. еңбегінде тәуелді айнымалы ретінде C. Ryff моделіндегі психологиялық бақуаттылық емес, психикалық денсаулық алынғанымен, бұл нәтижелер осы зерттеу үшін тікелей маңызды. Олар физикалық белсенділіктің психологиялық нәтижелермен байланысы тек қозғалыс белсенділігінің тікелей әсері арқылы емес, бірізді тұлғалық-реттеушілік механизмдер арқылы да жүзеге асуы мүмкін деген болжамды қолдайды.

Осыған ұқсас қисын Liu Q., Zhu W.-D. және басқ. [342] зерттеуінде де байқалады. Зерттеуге 24 979 университет студенті қатысқан. Авторлар физикалық белсенділіктің жоғары деңгейі өмірге қанағаттанудың жоғары

деңгейімен байланысты екенін анықтап, бұл байланыстың белгілі бір бөлігі экран алдында өткізілетін уақыттың азаюы және эмоцияларды басқару қабілетінің артуы арқылы жүзеге асатынын көрсетті. Эмоцияларды басқару қабілеті өмірге қанағаттануды оң болжаған ($\beta = 0{,}470$; $p < 0{,}001$), ал физикалық белсенділіктің өмірге қанағаттануға жалпы әсері тікелей және жанама құрамдастардан тұрған.

Бұл нәтиженің маңыздылығы осы зерттеуде анықталған эмоциялық компоненттің реттеушілік қызметін растайтындығында. Сонымен қатар алынған нәтижелер аталған модельді толықтырады: мұнда эмоцияларды реттеу қабілетінің өзі ғана емес, өзінің эмоциялық күйлерін түсіну және оларды мақсатқа бағытталған іс-әрекетте пайдалану қабілеті де маңызды болып отыр. Дәл осы екі компонент тұлғалық өсудің статистикалық мәнді предикторлары ретінде анықталды.

Сонымен қатар Yu C., Xue A. және басқ. [341] зерттеуінде өзара байланыстың кері бағыты анықталғаны қызығушылық тудырады: авторлар эмоциялық интеллектінің жетістікке жету мотивациясы арқылы адамның физикалық белсенділікке тартылуына ықпал етуі мүмкін екенін көрсетті. Бұл осы зерттеуде анықталған модельдің тек бір бағытты болмауы мүмкін екенін болжауға мүмкіндік береді. Физикалық белсенділік эмоциялық-реттеушілік ресурстардың дамуына ықпал етсе, қалыптасқан эмоциялық ресурстар, өз кезегінде, мақсатқа бағытталған физикалық белсенділікті тұрақты түрде сақтауды жеңілдетуі ықтимал.

Мұндай түсінік физикалық белсенділігі жоғары топтың нәтижелерін интерпретациялау үшін ерекше маңызды. Бұл сыналушыларда автономия эмоциялық интеллектінің барлық компоненттерімен оң байланыста, ал мақсаттарға қол жеткізу үшін эмоцияларды пайдалану автономиямен де, қоршаған ортаны басқарумен де байланысты. Демек, физикалық белсенділігі жоғары адамдарда эмоциялық интеллект өзін-өзі реттеу, автономды мотивация және мақсатқа бағытталған іс-әрекеттің неғұрлым кең жүйесіне кіріктірілуі мүмкін.

Сонымен бірге қазіргі ғылыми әдебиеттер физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылықпен байланысы басқа да психологиялық механизмдер арқылы жүзеге асуы мүмкін екенін көрсетеді. Мысалы, Chang J., Li J. [343] 620 қытайлық студент пен білім беру ұйымдары қызметкерлерінен тұратын іріктемеде физикалық белсенділіктің психологиялық бақуаттылықпен тікелей де, академиялық алаңдаушылықтың төмендеуі және қабылданатын әлеуметтік қолдаудың артуы арқылы да байланысты екенін анықтаған. Параллель және бірізді медиаторлық модельдер расталды; жалпы әсер 0,628, тікелей әсер 0,200, ал академиялық алаңдаушылық пен әлеуметтік қолдау арқылы өтетін бірізді жолдың әсері 0,086 болды ($p < 0{,}001$).

Бұл нәтиже осы зерттеу үшін эмоциялық интеллектіні физикалық белсенділік пен бақуаттылық арасындағы жалғыз емес, бірнеше ықтимал механизмдердің бірі ретінде қарастыру қажеттігін көрсетеді. Біз әзірлеген модельде эмоциялық интеллект мінез-құлықтық белсенділікті ішкі реттеумен

байланыстыру қабілетіне байланысты ерекше орын алады. Алайда әлеуметтік қолдау, алаңдаушылық, өзіндік тиімділік, психологиялық тұрақтылық және мотивациялық процестер де психологиялық бақуаттылықтың қалыптасуына қатысуы мүмкін.

Осы ұстанымды Piñeiro-Cossio J. және басқ. [344] зерттеуінің нәтижелері де толықтырады. Авторлар C. Ryff теориясына сүйене отырып, физикалық белсенділік пен спорт контекстіндегі психологиялық бақуаттылықты бағалауға арналған арнайы шкала әзірлеген. 584 жас адамның қатысуымен жүргізілген зерттеу нәтижесінде психологиялық бақуаттылықтың алты компонентті құрылымы анықталып, қорытынды шкала жоғары ішкі келісімділік көрсетті (α = 0,965). Бұл зерттеу осы жұмыс үшін принципті түрде маңызды, өйткені ол Рифф моделін физикалық белсенділік контекстіндегі бақуаттылықты талдауда қолданудың мүмкіндігін растайды.

Демек, осы зерттеуде эмоциялық интеллектінің C. Ryff моделінің жекелеген компоненттерімен анықталған байланыстарын тек бақуаттылықтың жалпы көрсеткіші арқылы емес, құрылымдық тұрғыдан интерпретациялау қажет. Бұл эмоциялық интеллектінің автономиямен, қоршаған ортаны басқарумен және жағымды қатынастармен бір мезгілде оң, ал тұлғалық өсу және өмірлік мақсаттармен теріс байланыста болуын түсіндіруге мүмкіндік береді. Мұндай қарама-қарсы бағыттағы байланыстар нәтижелердің қайшылығын білдірмейді, керісінше тұлғаның жағымды қызмет етуінің әртүрлі қырлары әртүрлі психологиялық механизмдерге сүйенуі мүмкін екенін көрсетеді.

Физикалық белсенділіктің әсерінің біркелкі еместігін Donnelly P., Healy C., Paradis K., Horgan P. және McKay M. T. (2023) [206, б. 157-169] зерттеуі де көрсетеді. 1791 жасөспірімнің қатысуымен үш уақыт кезеңінде жүргізілген зерттеуде физикалық белсенділік пен психикалық бақуаттылық арасында тек әлсіз байланыс анықталған және ол статистикалық мәнділікке тек қыздар тобында жеткен. Бұл физикалық белсенділіктің өзі психологиялық қызмет етудің барлық көрсеткіштеріне бірдей ықпал етпейтінін және оның әсерлері жынысқа, жасқа және іріктеменің басқа да сипаттамаларына тәуелді болуы мүмкін екенін көрсетеді.

Осылайша, осы зерттеудің нәтижелері қолданыстағы ғылыми түсініктерді толықтыра түседі. Қазіргі шетелдік зерттеулер негізінен өзара байланысты үш тұжырымды растайды: біріншіден, физикалық белсенділік эмоциялық интеллектімен және эмоцияларды реттеумен байланысты; екіншіден, эмоциялық интеллект пен оған қатысты реттеушілік ресурстар бақуаттылықпен байланысты; үшіншіден, эмоциялық -реттеушілік сипаттамалар физикалық белсенділік пен психологиялық нәтижелер арасындағы байланыстың аралық механизмі ретінде қызмет етуі мүмкін. Сонымен бірге осы зерттеудің нәтижелері аталған байланыстың әмбебап емес, құрылымдық тұрғыдан сараланған сипатта екенін көрсетеді.

Әсіресе алынған нәтижелердің қазіргі зерттеулермен физикалық белсенділіктің эмоциялық интеллектіге әсерінің іріктемелі сипатында сәйкес келуі ерекше маңызды. Жақында испан жасөспірімдері арасында жүргізілген

Ruiz-Ariza A. және басқ. [345] зерттеуінде физикалық белсенділігі жоғары жасөспірімдердің бақуаттылық және әлеуметтену көрсеткіштері жоғары болғаны анықталған, ал орташа және жоғары қарқындылықтағы физикалық белсенділікпен айналысатын күндер санының артуы бақуаттылық (B = 0,075; p = 0,033) және әлеуметтену (B = 0,100; p = 0,018) көрсеткіштерін статистикалық мәнді түрде болжаған. Сонымен қатар эмоциялық және өзін-өзі бақылау көрсеткіштерімен статистикалық мәнді байланыстар анықталмаған. Авторлар физикалық белсенділіктің эмоциялық интеллектінің барлық компоненттеріне біркелкі әсер етпейтінін атап көрсетеді.

Бұл нәтиже осы зерттеуде алынған деректерге өте жақын. Осы зерттеуде де физикалық белсенділік деңгейінің жоғарылауымен эмоциялық интеллектінің барлық компоненттерінің әмбебап өсуі анықталған жоқ: статистикалық мәнді айырмашылықтар тек өзінің эмоцияларын бағалау және эмоцияларды реттеу көрсеткіштері бойынша анықталды, ал басқа адамдардың эмоцияларын бағалау көрсеткіші іс жүзінде өзгермеген. Осылайша, әртүрлі зерттеулердің нәтижелері физикалық белсенділіктің эмоциялық салаға іріктемелі ықпал ететінін, әсіресе өзін-өзі бақылау, эмоциялық реттеу және ішкі ресурстарды пайдаланумен тікелей байланысты процестерді көбірек қамтитынын болжауға мүмкіндік береді.

Корреляциялық және регрессиялық талдау нәтижелерінің жиынтығы эмоциялық интеллектіні физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланыстың құрамына кіретін тұлғалық реттеушілік ресурс ретінде қарастыруға мүмкіндік береді. Оның рөлі адамның эмоциялық күйлерді танып-білу қабілетімен ғана шектелмейді, сонымен қатар эмоциялық ақпаратты мінез-құлықты ұйымдастыру, мақсаттарға қол жеткізу, автономияны сақтау және өмірлік ортаны басқару үшін пайдалану мүмкіндігін қамтиды. Бұл ретте тұлғалық өсу үшін ең маңызды болып өзінің эмоцияларын бағалау және оларды пайдалану көрсеткіштері көрінеді, ал басқа айнымалыларды бақылау жағдайында эмоцияларды тікелей реттеу дербес статистикалық үлес көрсетпейді.

Осылайша, алынған деректер бесінші болжамның бастапқы болжамын нақтылауға мүмкіндік береді. Эмоциялық интеллект физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылықтың жоғары деңгейлерімен қатар жүретін сипаттама ғана емес, олардың өзара байланысының құрамына кіретін ықтимал психологиялық механизм болып табылады. Бұл механизм ішінара және сараланған сипатта: физикалық белсенділік тұлғалық өсуге дербес үлесін сақтайды, ал эмоциялық интеллектінің жекелеген компоненттері оның вариативтілігінің қосымша бөлігін түсіндіреді. Бұл физикалық белсенділік пен бақуаттылық арасындағы қарапайым «физикалық белсенділік → бақуаттылық» моделінен эмоциялық реттеуді, өзіндік тиімділікті, мотивацияны, психологиялық тұрақтылықты және әлеуметтік факторларды қамтитын неғұрлым күрделі модельдерге көшу үрдісімен үйлеседі.

Демек, бесінші жеке болжам расталды. Алынған нәтижелер әртүрлі деңгейдегі физикалық белсенділігі бар сыналушылардың психологиялық

бақуаттылығы эмоциялық интеллектінің ерекшеліктерімен шын мәнінде байланысты екенін көрсетеді, алайда бұл өзара байланыстардың сипаты эмоциялық интеллектінің нақты компонентіне және физикалық белсенділік деңгейіне тәуелді. Физикалық белсенділік ең тұрақты түрде өз эмоцияларын ұғыну және реттеу қабілетімен байланысты, ал эмоциялық интеллект, өз кезегінде, автономия, қоршаған ортаны басқару, жағымды қатынастар және тұлғалық даму құрылымына енеді. Әсіресе өзінің эмоцияларын бағалау және мақсаттарға қол жеткізу үшін эмоцияларды пайдалану тұлғалық өсудің дербес предикторлары ретінде көрінуі маңызды. Сондықтан эмоциялық интеллектіні физикалық белсенділіктің субъективті даму, өзін-өзі жүзеге асыру және тұлғаның жағымды қызмет етуімен байланысын қамтамасыз ететін маңызды тұлғалық механизмдердің бірі ретінде қарастыруға болады, алайда оны аталған өзара байланыстың жалғыз механизмі ретінде қарастыруға болмайды.

Дене белсенділіктері төмен деңгейдегі адамдарға арналған қолданбалы ұсыныстар

Диссертацияның алдыңғы тарауларында ұсынылған теориялық және эмпирикалық зерттеулерді талдау, сондай-ақ жүргізілген эмпирикалық зерттеу нәтижелері ірі қала жағдайында өмір сүретін адамдардың физикалық белсенділік деңгейін және психологиялық бақуаттылығын арттыруға бағытталған практикалық ұсыныстарды тұжырымдауға мүмкіндік береді. Ұсынылған ұсынымдар профилактикалық, дамытушы және қолданбалы сипатқа ие және физикалық белсенділік деңгейі, психологиялық бақуаттылық, мотивация ерекшеліктері, эмоциялық интеллект және тұлғаның перфекционизм құрылымы арасындағы анықталған өзара байланыстарды ескереді.

Алынған нәтижелер физикалық белсенділігі төмен тұлғалар көбіне ішкі сенімсіздікпен, өз әрекеттеріне күмәндануға бейімділікпен, қателіктерге жоғары сезімталдықпен және сыртқы күтулер мен бағаларға айқын бағдарланумен сипатталатынын көрсетеді. Мұндай жағдайда физикалық белсенділік толыққанды ресурс қызметін атқармайды және эмоциялық күйді тұрақтандыру құралы ретінде жеткілікті деңгейде қолданылмайды. Осыған байланысты маңызды міндет тек қозғалыс белсенділігінің көлемін арттыру ғана емес, сонымен қатар оны қабылдаудың психологиялық контексін өзгерту болып табылады.

1. Қозғалыс белсенділігін кезең-кезеңімен қалыптастыру

Физикалық белсенділігі төмен тұлғаларға қозғалыстың орташа және жүйелі қайталанатын түрлерінен бастау ұсынылады: жаяу серуендеу, жеңіл гимнастика, жүзу, велосипед тебу. Всемирная организация здравоохранения ұсынымдарына сәйкес, ересек адам аптасына кемінде 150–300 минут орташа физикалық белсенділікке ұмтылуы қажет. Сонымен қатар, белсенділіктің аз мөлшері де психикалық денсаулыққа оң әсер етеді.

2. Тұрақты ішкі мотивацияны қалыптастыру

Физикалық белсенділікті тұрақты сақтаудың негізгі факторларының бірі – автономды (ішкі) мотивацияны дамыту. Бұл үшін:

– қызығушылық пен қанағат сезімін тудыратын іс-әрекет түрлерін таңдау;

– шынайы әрі қолжетімді мақсаттар қою;

– жеке прогресті бақылап, өзін-өзі сезінудегі оң өзгерістерді тіркеу ұсынылады.

Мұндай тәсіл қозғалыс белсенділігінің тұрақты әдетін қалыптастыруға және субъективті бақуаттылықтың артуына ықпал етеді.

3. Эмоциялық реттеу мен эмоциялық интеллектіні дамыту

Физикалық белсенділік эмоциялық өзін-өзі реттеудің тиімді құралы ретінде қарастырылуы мүмкін. Тұрақты физикалық жүктемелер мазасыздық деңгейін, эмоциялық кернеуді және стресс реакцияларын төмендетуге ықпал етеді. Осыған байланысты физикалық белсенділікті саналы зейін (mindfulness) тәжірибелерімен, тыныс алу жаттығуларымен және денеге бағытталған өзін-өзі реттеу әдістерімен ұштастыру орынды болып табылады.

4. Перфекционизмнің дезадаптивті формаларын түзету

Айқын перфекционистік ұстанымдары бар тұлғаларға жаттығу нәтижелеріне шамадан тыс талап қоюдан аулақ болу ұсынылады. Деструктивті перфекционизм «мінсіз» нәтижелерге қол жеткізілмеген жағдайда физикалық белсенділіктен бас тартуға әкелуі мүмкін. Неғұрлым тиімді тәсіл –біртіндеп жақсаруға және жаттығулардың жүйелілігін сақтауға бағытталған ұстаным.

5. Ірі қала ортасының мүмкіндіктерін пайдалану

Ірі қала физикалық белсенділікті арттыру үшін әртүрлі инфрақұрылымдық ресурстар ұсынады: қалалық саябақтар, жағалаулар, спорт алаңдары, жаяу және велосипед бағыттары. Осы кеңістіктерді пайдалану физикалық белсенділікті күнделікті өмірге кіріктіруге мүмкіндік береді –мысалы, жаяу қозғалу, белсенді демалыс және қалалық спорттық іс-шараларға қатысу арқылы.

6. Әлеуметтік қолдау және топтық белсенділік

Физикалық белсенділіктің топтық формаларына (спорт клубтары, фитнес-топтар, қоғамдық бастамалар) қатысу мотивацияны арттыруға, әлеуметтік байланыстарды нығайтуға және жаттығулардан ерте бас тарту қаупін төмендетуге ықпал етеді.

7. Белсенді өмір салты мәдениетін қалыптастыру

Қалалық саясат пен қоғамдық бағдарламалар деңгейінде белсенді өмір салтын насихаттауға, гиподинамияның алдын алуға және физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы байланыс туралы халықтың хабардарлығын арттыруға бағытталған ағартушылық бастамаларды дамыту ұсынылады.

Жалпы алғанда, ұсынылған ұсынымдар адамның күнделікті өміріне физикалық белсенділікті тұрақты әрі психологиялық тұрғыдан қолайлы түрде енгізу моделін қалыптастыруға бағытталған. Оларды жүзеге асыру ішкі кернеудің төмендеуіне, деструктивті перфекционистік ұстанымдардың әлсіреуіне, эмоциялық өзін-өзі реттеудің дамуына және автономды мотивацияның қалыптасуына ықпал етеді. Ұзақ мерзімді перспективада бұл психологиялық бақуаттылықтың артуына, тұлғаның бейімделу әлеуетінің нығаюына және қазіргі ірі қала жағдайында, соның ішінде Алматы қаласының

урбанистік ортасында өмір сүретін адамдардың өмір сапасының жақсаруына жағдай жасайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

Қазіргі ірі қала жағдайында адамның психологиялық бақуаттылығы мәселесінің ғылыми және практикалық маңыздылығы ерекше болып отыр. Қалалық ортаның қарқындылығы, әлеуметтік өзара әрекеттесулердің жоғары тығыздығы, ақпараттық жүктеменің артуы және күнделікті қозғалыс белсенділігінің төмендеуі психикалық денсаулықты сақтау мен тұлғаның тұрақтылығын қамтамасыз етуге жаңа сын-қатерлер тудырады. Осыған байланысты адамның психологиялық бақуаттылығы мен дене белсенділігі деңгейі арасындағы өзара байланысты зерттеу денсаулық психологиясы, әлеуметтік психология және тұлға психологиясының түйіскен тұсындағы заманауи психология ғылымының өзекті бағыттарының бірі болып табылады.

Отандық және шетелдік зерттеулерді талдау психологиялық бақуаттылықтың қазіргі ғылымда тұлға қызметінің когнитивтік, эмоциялық және мінез-құлықтық аспектілерін қамтитын күрделі көпқұрамды феномен ретінде қарастырылатынын көрсетті. Қазіргі теориялық ұстанымдардың аясында бақуаттылық тек өмірге қанағаттанудың субъективті тәжірибесі ретінде ғана емес, сонымен қатар сәтті психологиялық бейімделудің, тұлғалық өсудің және адамның әлеуметтік ортамен тиімді өзара әрекеттесу қабілетінің көрсеткіші ретінде түсіндіріледі.

Ғылыми әдебиеттерге жүргізілген теориялық талдау дене белсенділігінің психологиялық бақуаттылықты қолдаудың маңызды факторларының бірі екенін анықтауға мүмкіндік берді. Халықаралық метааналитикалық және популяциялық зерттеулердің нәтижелері тұрақты қозғалыс белсенділігі мазасыздық пен депрессивті көріністердің төмендеуіне, эмоциялық күйдің жақсаруына, өмір сапасының артуына және стресс әсерлеріне төзімділіктің қалыптасуына ықпал ететінін дәлелдейді. Сонымен қатар, дене белсенділігінің психологиялық бақуаттылыққа әсері жанама сипатта болып, перфекционизм, мотивация, эмоциялық реттеу және тұлғалық ұстанымдардың ерекшеліктерімен байланысты бірқатар психологиялық механизмдер арқылы жүзеге асады.

Жүргізілген зерттеу аясында дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылықтың өзара байланысының перфекционизм, мотивация және эмоциялық интеллект сияқты тұлғалық айнымалылар арқылы жанамаланған теориялық моделі ұсынылды. Бұл модель психологиядағы жүйелік тәсілге негізделіп, дене белсенділігін тек өмір салтының мінез-құлықтық көрсеткіші ретінде ғана емес, сонымен қатар тұлғалық және реттеуші факторлардың күрделі өзара әрекеттесу жүйесінің элементі ретінде қарастыруға мүмкіндік береді.

Алынған эмпирикалық нәтижелер дене белсенділігі деңгейі мен психологиялық бақуаттылық компоненттері арасында статистикалық маңызды өзара байланыстар бар екенін растады. Дене белсенділігінің жоғары деңгейі тұлғалық өсудің, өмірлік жағдайды субъективті бақылаудың және жағымды өзіндік қатынастың жоғары көрсеткіштерімен байланысты екені анықталды. Ал физикалық белсенділіктің төмен деңгейі қателіктерге жоғары сезімталдықпен, өз

әрекеттеріне күмәнданумен және сыртқы күтулерге тәуелділіктің артуымен байланысты.

Анықталған өзара байланыстар құрылымында тұлғалық және реттеуші сипаттамалар ерекше рөл атқарады. Зерттеу нәтижелері перфекционизмнің конструктивті формалары белсенділікті арттыру мен тұлғалық дамуға ықпал ететін фактор бола алатынын, ал деструктивті перфекционистік ұстанымдар мазасыздықтың артуымен және психологиялық бақуаттылықтың төмендеуімен байланысты екенін көрсетті. Эмоциялық интеллект өз кезегінде маңызды бейімделу ресурсы ретінде қызмет атқарып, эмоциялық реттеуді тиімді жүзеге асыруға және тұлғаның қалалық ортадағы стресс әсерлеріне қарсы тұру қабілетін арттыруға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, дене белсенділігіне қатысты мотивация сипаты да маңызды: автономды ішкі мотивация дене белсенділігінің өмір салтына тұрақты кірігуіне және адамның психологиялық күйіне оң әсерінің күшеюіне ықпал етеді.

Алынған нәтижелер дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылық арасындағы өзара байланыстың көпфакторлы әрі жүйелік сипатта екенін көрсетеді. Физикалық белсенділік тек салауатты өмір салтының құрамдас бөлігі ғана емес, сонымен қатар тұлғаның тұрақтылығын қалыптастыруға, эмоциялық өзін-өзі реттеуді дамытуға және ірі қала жағдайында адамның бейімделу әлеуетін арттыруға ықпал ететін маңызды психологиялық ресурс ретінде көрінеді.

Жүргізілген зерттеудің практикалық маңызы халықтың физикалық белсенділік деңгейін және психологиялық бақуаттылығын арттыруға бағытталған ұсынымдарды әзірлеуде көрінеді. Ұсынылған ұсынымдар қозғалыс белсенділігін күнделікті өмірге біртіндеп енгізуге, автономды мотивацияны қалыптастыруға, эмоциялық реттеуді дамытуға және деструктивті перфекционистік ұстанымдардың әсерін төмендетуге бағытталған. Бұл ұсынымдарды гиподинамияның алдын алу бағдарламаларында, психологиялық кеңес беруде, білім беру және қоғамдық бастамаларда, сондай-ақ белсенді әрі салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыруға бағытталған жобаларда қолдануға болады.

Жалпы алғанда, зерттеу нәтижелері қазіргі қалалық орта жағдайында физикалық белсенділікті арттыру адамның психологиялық бақуаттылығын нығайтудың маңызды факторы екенін растайды. Алынған деректер физикалық белсенділіктің тұлғалық қызмет етуге әсер ететін психологиялық механизмдері туралы түсініктерді кеңейтіп, денсаулық психологиясы мен қалалық орта психологиясы саласындағы болашақ зерттеулерге негіз қалайды.

Болашақ зерттеулердің перспективалық бағыттары ретінде қалалану (урбанизация) жағдайында адамның бақуаттылығына әсер ететін физикалық, психологиялық және әлеуметтік факторлардың өзара әрекеттесу механизмдерін тереңірек зерделеуге бағытталған лонгитюдтік және пәнаралық зерттеулер жүргізу ұсынылады. Әсіресе қалалық инфрақұрылымның, экологиялық факторлардың және ірі қаланың әлеуметтік жағдайларының халықтың қозғалыс

белсенділігі мен психологиялық бақуаттылығын қалыптастыруға ықпалын талдау ерекше қызығушылық тудырады.

Біздің зерттеуіміз В.А. Ганзен ұсынған жүйелік тәсілдің әдіснамалық негізіне құрылды. Б.А. Ананьев дамытқан адамның тұтастығы туралы антропологиялық тәсіл дәстүрін жалғастыра отырып (индивид, тұлға, іс-әрекет субъектісі және даралық), жүйелік тәсіл болжамдарды тұжырымдауға және оларды кең ауқымды эмпирикалық материал негізінде тексеруге мүмкіндік берді. Зерттеу физикалық белсенділік пен психологиялық бақуаттылық арасындағы тікелей байланысты анықтауға бағытталған талдаудың ішінара расталған нәтижелер бергенін көрсетті. Алайда жүйелік тәсіл тұрғысынан ең маңыздысы – бұл байланыстың адамның ең алдымен оның индивидуалдылығы деңгейінде көрінуі. Перфекционизм, мотивация және эмоциялық интеллект айнымалылары арқылы жанамаланған байланыстарды зерттеу осы нәтижені тереңдетіп, кеңейтті.

Осылайша, зерттеуде анықталған дене белсенділігі мен психологиялық бақуаттылық арасындағы сан алуан байланыстар адамның біртұтас психологиялық жүйе ретіндегі бірлігін тағы да дәлелдейді.

ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1 Организация Объединённых Наций. Преобразование нашего мира: Повестка дня в области устойчивого развития на период до 2030 года: резолюция Генеральной Ассамблеи ООН от 25 сентября 2015 г. A/RES/70/1. – Нью-Йорк: ООН, 2015. – URL: https://sdgs.un.org/2030agenda.

2 Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. – Женева: ВОЗ, 2010.

3 Организация Объединённых Наций. Новая городская повестка (New Urban Agenda). – Кито: ООН, 2016. – URL: https://habitat3.org/the-new-urban-agenda.

4 Всемирная организация здравоохранения. Global Report on Urban Health: Equitable, Healthier Cities for Sustainable Development. – Geneva: WHO, 2016.

5 Всемирная организация здравоохранения. Глобальный план действий по физической активности на 2018–2030 гг.: более активные люди для более здорового мира. – Женева: ВОЗ, 2018.

6 Всемирная организация здравоохранения. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: WHO, 2020.

7 World Happiness Report. World Happiness Report (ежегодный доклад). – New York: Sustainable Development Solutions Network, 2012–2025. – URL: https://worldhappiness.report.

8 Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). OECD Better Life Index. – Paris: OECD Publishing, 2011–2025. – URL: https://www.oecdbetterlifeindex.org.

9 Закон Республики Казахстан от 3 декабря 2013 года № 152-V ЗРК «О физической культуре и спорте».

10 Кодекс Республики Казахстан от 7 июля 2020 года № 360-VI ЗРК «О здоровье народа и системе здравоохранения».

11 Послания Президента РК Токаева К.К. народу Казахстана 2019-2025 гг.

12 Национальный проект «Здоровая нация» на 2021–2025 годы. – Нур-Султан: Правительство РК, 2021.

13 Stat.gov.kz – официальный портал Агентства национальной статистики РК (данные по городу Алматы, 2025–2026). URL: https://stat.gov.kz/

14 IQAir / Air monitoring (Almaty air quality reports 2023–2024); обзор мониторинга NO_2 – air.org.kz (2024).

15 Ryff C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081.

16 Ryan R.M., & Deci E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations. American Psychologist, 55(1), 68–78.

17 Frost R.O. және басқ. (1990). The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research, 14(5), 449–468.

18 Salovey P., & Mayer J.D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211.

19 World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. – Geneva: World Health Organization, 2020. – 104 p.

20 Penedo F.J., Dahn J.R. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity // Current Opinion in Psychiatry. – 2005. – Vol. 18, № 2. – P. 189–193.

21 Biddle S.J.H., Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews // British Journal of Sports Medicine. – 2011. – Vol. 45, № 11. – P. 886–895.

22 Rebar A.L., Stanton R., Geard D., Short C., Duncan M., Vandelanotte C. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations // Health Psychology Review. – 2015. – Vol. 9, № 3. – P. 366–378.

23 Schuch F.B., Vancampfort D., Firth J., Rosenbaum S., Ward P.B., Silva E.S., Hallgren M., Ponce De Leon A., Dunn A.L., Deslandes A.C., Fleck M.P., Carvalho A.F., Stubbs B. Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies // American Journal of Psychiatry. – 2018. – Vol. 175, № 7. – P. 631–648.

24 Ryan R.M., Deci E.L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions // Contemporary Educational Psychology. – 2000. – Vol. 25, № 1. – P. 54–67.

25 Frost R.O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism // Cognitive Therapy and Research. – 1990. – Vol. 14, № 5. – P. 449–468.

26 Stoeber J. The dual nature of perfectionism in sports: relationships with emotion, motivation, and performance // International Review of Sport and Exercise Psychology. – 2011. – Vol. 4, № 2. – P. 128–145.

27 Hewitt P.L., Flett G.L. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology // Journal of Personality and Social Psychology. – 1991. – Vol. 60, № 3. – P. 456–470.

28 Hill A.P., Hall H.K., Appleton P.R. Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: the mediating role of coping tendencies // Anxiety, Stress & Coping. – 2010. – Vol. 23, № 4. – P. 415–430.

29 Teixeira P.J., Carraça E.V., Markland D., Silva M.N., Ryan R.M. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2012. – Vol. 9. – Article 78.

30 Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition and Personality. – 1990. – Vol. 9, № 3. – P. 185–211.

31 Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional intelligence: theory, findings, and implications // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15, № 3. – P. 197–215.

32 Petrides K.V., Furnham A. Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies // European Journal of Personality. – 2001. – Vol. 15, № 6. – P. 425–448.

33 Abdrakhmanova S.Z., Akanov A.A., Omarova A.B., және басқ. The associations of physical activity and sedentary behaviour with mental health in a nationwide sample of Kazakhstan adolescents [Электронный ресурс]. – 2019. – URL: https://www.researchgate.net/ (дата обращения: 28.02.2026).

34 Kamkhen V.B. Specifics of the mental component of the quality of life of Almaty doctors of practical healthcare // Physical Activity and Health. 2022. Vol. 6, № 1. P. 45–53. DOI: 10.5334/paah.200.

35 Craig C.L., Marshall A.L., Sjöström M., Bauman A.E., Booth M.L., Ainsworth B.E., Pratt M., Ekelund U., Yngve A., Sallis J.F., Oja P. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Med Sci Sports Exerc. 2003 Aug; 35(8):1381-95. doi: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB. PMID: 12900694.

36 Национальный отчет «Факторы образа жизни школьников Казахстана, их физическое, психическое здоровье и благополучие» / Ж.А. Калмакова, и др. // Астана – Алматы: Национальный центр общественного здравоохранения МЗ РК, 2023. - 121 стр.

37 Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (адаптация шкал К. Рифф) // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–121.

38 Ниязова А.Е., Мадалиева З.Б. Жизнестойкость как предиктор психологического благополучия. Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология. 71, 2 (окт. 2022). DOI:https://doi.org/10.51889/2022-2.1728-7847.23.

39 Тынабаева Ж.Г. и Садвакасова З.М. Факторы риска, влияющие на психическое здоровье в компании: взаимосвязь показателей психологического благополучия и эмоционального выгорания. Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология. 74, 1 (наурыз, 2023). DOI:https://doi.org/10.51889/1728-7847.2023.1.74.003.

40 Kapbasova G.B. & Alimbayeva R.T. & Dzhumageldinov M.N. & Sadykanova R.E. & Algozhina A.R. (2024). Research of psychological well-being and life satisfaction among the youth of Astana and Akmola region. Bulletin of l.n. gumilyov eurasian national university. Pedagogy. Psychology. Sociology series. 147. 555-574. 10.32523/2616-6895-2024-147-2-555-574.

41 Оспанова Ж.Б., Кулмуканова К.К., Молдабаева Р.А., Алиева Г.Г., Алипбекова Г.Б. Особенности психологического благополучия иностранных студентов Карагандинского медицинского университета (маусым, 2025) [Электронды ресурс]. – URL: https:// DOI: 10.53511/pharmkaz.2025.3.21 (қараған күні: 17.05.2026).

42 Султаниязова Н.Ж. Соотношение характеристик субъективного и психологического благополучия и культурных измерений русских и казахов // Общество: социология, психология, педагогика. 2018. №12. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-harakteristik-subektivnogo-i-psihologicheskogo-blagopoluchiya-i-kulturnyh-izmereniy-russkih-i-kazahov (дата обращения: 10.04.2026).

43 Байжуманова Б., Арзымбетова Ш., Сахиева Ф. и Ибатулин Б. Исследование психологического благополучия студентов. Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология. 74, 1 (наурыз, 2023). DOI:https://doi.org/10.51889/1728-7847.2023.1.74.012.

44 Исаханова А.А. Психологическое благополучие в период пандемии // Вестник ЕНУ имени Л.Гумилева. Серия: Педагогика и психология. – 2020. – N4. – С. 15-22.

45 Булгакбаева А.А., Сарсенбаева Л.О., Надирбекова А.О. и Абдрахманова Р.Б. 2024. Проблемы поддержания психологического благополучия журналистов. Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология. 80, 3 (окт. 2024). DOI:https://doi.org/10.51889/2959-5967.2024.80.3.004.

46 Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Апробация шкал измерения перфекционизма на российской выборке (Многомерная шкала перфекционизма Фроста) // Психологическая диагностика, 2009. №1. С. 101-120.

47 Мадалиева З.Б. & Чжоу М. (2026). Психологические особенности личности студентов со склонностью к перфекционизму в гендерном аспекте. Journal of Educational Sciences, 86(1), 56–65. https://doi.org/10.26577/JES86120265

48 Рахимжанова Н., Тұрганбаева Б., Беленко О. и Абишева Ш. 2025. Студенттердегі перфекционизм мен эмоциялық дистресстің өзара байланысы. Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология. 85, 4 (дек. 2025), 78–88. DOI:https://doi.org/10.51889/2959-5967.2025.85.4.007.

49 Кенжетаева Р., Кариев А., Амангелді Ә. и Гарин Д. 2025. Взаимосвязь эмоционального интеллекта, перфекционизма и прокрастинации с академической успеваемостью студентов. Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология. 83, 2 (июл. 2025), 116–127. DOI:https://doi.org/10.51889/2959-5967.2025.83.2.011.

50 Ордагулова Д., Казиев К. и Бекжанова С. 2025. Взаимосвязь между перфекционизмом, академической прокрастинацией и удовлетворенности жизнью у студентов. Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология. 83, 2 (июл. 2025), 96–103. DOI:https://doi.org/10.51889/2959-5967.2025.83.2.009.

51 Асылбекова М.П., Касымбекова Г.К., 2023. Студенттердің оқу үдерісіндегі перфекционистік қатынастарының психологиялық-педагогикалық ерекшеліктері. Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Педагогические науки. 77, 1 (апр. 2023), 100–109. DOI:https://doi.org/10.51889/1728-5496.2023.1.76.011.

52 Шералы Б.С., Чжун Т., Рогалева Л.Н., Ким А.М., Алдабергенов Н.А. (2025). Перфекционизм студентов Китая, Казахстана и России в парадигме культурно-исторической теории. Культурно-историческая психология, 21(2), 27–38. https://doi.org/10.17759/chp.2025210203

53 Wong C.S., Law K.S. The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study // Leadership Quarterly. – 2002. – 13(3). – P. 243–274.

54 Kong F. The validity of the Wong and Law Emotional Intelligence Scale in a Chinese sample: Tests of measurement invariance and latent mean differences across gender and age // Personality and Individual Differences. – 2017. – 116. – P. 129–135.

55 Бочавер К.А., Бондарев Д.В., Папкова М.А. Апробация опросника для оценки мотивации к досуговой физической активности и первый взгляд на диагностику ценностных установок и мотивов в любительском спорте // Культура физическая и здоровье. 2020. № 4 (76). С. 156-160.

56 Кочетков Н.В., Осин Е.Н. Адаптация шкалы мотивации в спорте (Sport Motivation Scale) // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 4. – С. 96–112.

57 Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105–114.

58 Аристотель. Никомахова этика. – М.: Азбука-Аттикус, 2022. – 448 с.

59 Harvey P. An introduction to Buddhism. – 2nd ed. – Cambridge: Cambridge University Press, 2013. – 548 p.

60 Koenig H.G. Religion, spirituality, and health // ISRN Psychiatry. – 2012. – Vol. 2012. – Article ID 278730.

61 Haque A. Psychology from Islamic perspective // American Journal of Islamic Social Sciences. – 2004. – Vol. 21, № 3. – P. 1–23.

62 Levin J. Religion and mental health // Social Science & Medicine. – 2010. – Vol. 71, № 12. – P. 2129–2136.

63 Аль-Фараби. Трактат о взглядах жителей добродетельного города. Философские трактаты. Алма-Ата: Наука Казахской ССР, 1972, 430 с.

64 Аль-Фараби. Указание пути к счастью. Социально-философские трактаты. Алма-Ата: Наука Казахской ССР, 1973, 400 с.

65 Аль-Фараби. О достижении счастья. Социально-философские трактаты. Алма-Ата: Наука Казахской ССР, 1973, с. 278–349.

66 Аль-Фараби. «Книга о добродетельном городе». Алма-Ата: Наука Казахской ССР, 1973, с. 278–349.

67 Құнанбаев А. Собрание сочинений в одном томе: стихотворения, поэмы, проза. М.: Художественная литература, 1954, 415 с.

68 Құнанбаев Абай. Қара сөздер. – Алматы: Фолиант, 2021. – 120 с

69 Russell B. The conquest of happiness. – New York: Liveright, 1930. – 224 p.

70 Ryan R.M., Deci E.L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: definitions, theory, practices, and future directions // Contemporary Educational Psychology. – 2020. – Vol. 61. – Art. 101860. – DOI: 10.1016/j.cedpsych.2020.101860.

71 Маслоу А. Мотивация и личность. – 3-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2025. – 400 с. – ISBN 978-5-4461-1309-5.

72 Дубровина И.В. Феномен «психологическое благополучие» в контексте социальной ситуации развития // Вестник практической психологии образования. – 2020. – Т. 17, № 3. – С. 9–21. – DOI: 10.17759/bppe.2020170301.

73 Фромм Э. Иметь или быть? – Москва: АСТ, 2023. – 288 с. – ISBN 978-5-17-151122-7.

74 Франкл В.Э. Человек в поисках смысла / В.Э. Франкл. – Москва: Эксмо, 2012. – 368 с. – ISBN 978-5-458-36614-4.

75 Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. – 271 с.

76 Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2017. – 416 с.

77 Брэдберн Н.М. Структура психологического благополучия. – Ярославль: Инфра-М, 2005. – 318 с.

78 Diener E, Oishi S, Lucas RE. Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. Annu Rev Psychol. 2003;54:403-25. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056.

79 Лактионова Е.Б., Матюшина М.Г. Теоретический анализ научных подходов к позитивному функционированию человека: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие // Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психология». – 2018. – Т. 26. – С. 77–88. – DOI: 10.26516/2304-1226.2018.26.77.

80 Diener E. Culture and well-being: The collected works of Ed Diener. – Dordrecht: Springer, 2009. – 304 p.

81 Ryff C.D. The contours of positive human health // Psychological Inquiry. 1998. Vol. 9. P. 1–28.

82 Лепешинский Н.Н. Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. Психологический журнал, 2007 г., №3, стр. 24-37

83 Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). Measuring and fostering the progress of societies: 2nd World Forum on Statistics, Knowledge and Policy. – Paris: OECD, 2007.

84 Ban Ki-moon. Happiness: Towards a holistic approach to development // United Nations General Assembly. Sixty-seventh session, Agenda item 14. – New York: United Nations, 2012. – 12 p.

85 Veenhoven R. Correlates of happiness. – Rotterdam: Erasmus University, RISBO, 1994. – (Studies in Social and Cultural Transformation; № 3). – 106 p.

86 Kahneman D., Diener E., Schwarz N. (eds.). Well-being: The foundations of hedonic psychology. – New York: Russell Sage Foundation, 1999. – 593 p.

87 Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being // Annual Review of Psychology. – 2001. – Vol. 52. – P. 141–166. – DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141

88 Shigehiro Oishi. Психологически насыщенная жизнь. Почему трудности делают жизнь по-настоящему богатой. – М.: Издательство: Манн, Иванов и Фербер. – 2025, 256 с. https://www.livelib.ru/author/3354535/top-sigehiro-oisi

89 Steptoe A., Deaton A., Stone A.A. Subjective well-being, health, and ageing // The Lancet. – 2015. – Vol. 385, № 9968. – P. 640–648.

90 Kasser T., Ryan R.M. Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals // Personality and Social Psychology Bulletin. – 1996. – Vol. 22, № 3. – P. 280–287.

91 Easterlin R. A. Happiness, growth, and the life cycle. – Oxford: Oxford University Press, 2010. – 283 p. – ISBN 978-0-19-958484-0.

92 Deaton A. Income, health, and well-being around the world: Evidence from the Gallup World Poll // Journal of Economic Perspectives. – 2008. – Vol. 22, № 2. – P. 53–72.

93 Dolan P., Layard R., Metcalfe R. Measuring subjective wellbeing for public policy. – London: Office for National Statistics, 2011. – 72 p.

94 Keyes CL. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. J Health Soc Behav. 2002 Jun;43(2):207-22. PMID: 12096700.

95 Seligman M.E.P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. – New York: Free Press, 2011. – 368 p. – URL: https://archive.org/details/flourish0000seli.

96 Seligman M. PERMA and the building blocks of well- being. The Journal of Positive Psychology, 2018. Vol. 13(4), pp. 333-335. DOI:10.1080/17439760.2018.1437466.

97 Butler J., Kern M.L. The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing [Электронный ресурс] // International Journal of Wellbeing. 2016. Vol. 6(3). P. 1-48. DOI:10.5502/ijw.v6i3.526.

98 Бучацкая М.В., Капранова М.В. Особенности структуры психологического благополучия учащихся и студентов различных направлений профессиональной подготовки // Психологическая наука и образование. – 2015. – Т. 20, № 2. – С. 63–69. – DOI: 10.17759/pse.2015200207.

99 Воронина А.В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005.-№3 - С.142-145.

100 Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / Ред. В.Ю. Большаков. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. - С. 476-510.

101 Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности как субъекта социального бытия // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2014. – Т. 14, вып. 1.

102 Идобаева О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // «Психология и педагогика» – 2011. – No3. – С. 13-22.

103 Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие: дис. … канд. психол. наук. М., 2005. 206 с.

104 Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия / Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». - 2013, том 6, № 4

105 Эйдельман А.Б. Субъективный возраст как фактор психологического благополучия: дис. … канд. психол. наук. М., – 2022. 210 с.

106 Бенко Е.В. Специфика субъективного благополучия в разных фазах нормативного кризиса развития личности // Мир науки. Педагогика и психология. – 2016. – № 3.

107 Павлоцкая С.А. Социально-психологический анализ уровней и типов благополучия личности // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1 (ч. 1).

108 Исаева О.М., Акимова А.Ю., Волкова Е.Н. Факторы психологического благополучия российской молодежи // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27, № 4. – С. 24–35.

109 Байжуманова Б.Ш. және басқ. Студенттердің психологиялық әл-ауқатын зерттеу // Вестник КазНПУ им. Абая. Серия «Психология». - 2023. - № 1(74).

110 Аскарова Р.К. Психологический анализ феномена «психологическое благополучие» (по материалам литературного обзора) / KazNU Bulletin. Psychology and sociology series. №4 (59). 2016, стр. 26-32

111 Ниязова А., Мадалиева З. Жизнестойкость как предиктор психологического благополучия // Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология. – 2022. – № 2 (71). – DOI: 10.51889/2022-2.1728-7847.23

112 Исаханова А.А. Психологическое благополучие в период пандемии // Педагогика и психология. - 2020. - №4. - С. 15–22.

113 Капбасова Г.Б. Исследование психологического благополучия и удовлетворенности жизнью у молодежи г. Астаны и Акмолинской области // Вестник ЕНУ им. Л.Н. Гумилева. Серия: Педагогика. Психология. Социология. – 2024. – №2(147).

114 Арганчиева Д. Б., Касымжанова А. А. Сравнительный анализ социально-демографических характеристик психологического благополучия // Вестник КазНПУ им. Абая. Серия: Психология. – 2023. – № 3(76).

115 Булгакбаева А.А., Сарсенбаева Л.О., Надирбекова А.О., Абдрахманова Р.Б. Формирование и поддержание психологического благополучия у журналистов в условиях профессиональной деятельности / Абай атындағы ҚазҰПУ-нің Хабаршысы, «Психология» сериясы. – 2024. – № 4(81).

116 Тынабаева Ж.Г., Садвакасова З.М. Факторы риска, влияющие на психическое здоровье в компании: взаимосвязь показателей психологического благополучия и эмоционального выгорания / Абай атындағы ҚазҰПУ-нің Хабаршысы, «Психология» сериясы. – 2023. – № 1(74),

117 Курмангалиева Ж.К. Проблема переживания состояния благополучия студентами вуза в период пандемии / Абай атындағы ҚазҰПУ-нің Хабаршысы, «Психология» сериясы. – 2022. – № 1(70).

118 Sharipova D., Kudebayeva A. Changing well-being in Central Asia: Evidence from Kazakhstan and Kyrgyzstan // Journal of Happiness Studies. – 2023. – Vol. 24, № 3. – P. 1233–1260. – DOI: 10.1007/s10902-022-00607-1.

119 Abdikalikov B., Ussenova A., Tusseyev M., Kornilko I. Psychological well-being of students: the volunteer approach // Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология. – 2024. – № 4 (81).

120 Ордагулова Д.И., Сарсенбаева Л.О. Студенттердегі психологиялық қанағат предикторлары // Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология. – 2024. – № 4 (81).

121 Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (Нью-Йорк, 22 июля 1946 г.) [Электронный ресурс]. – URL: http://base.garant.ru/2540328/

122 Қазақ әдеби тілінің сөздігі. Он бес томдық. III том. – Алматы, 2011. – 254 б.

123 Современный словарь иностранных слов: Ок. 20000 слов. – М: Рус.яз., 2000. – 742 с.

124 Философиялық энциклопедиялық сөздік. – Алматы: ҚР БҒМ ҒК Философия, саясаттану және дінтану институты, 2013. – 527 б.

125 Физиология терминдерінің түсіндірме сөздігі / Несіпбаев Т. 2-басылым. - Алматы: «Агроуниверситет» баспасы, 2004. – 226 б.

126 Энциклопедический психологический словарь-справочник. 1000 понятий, определений и терминов: УМП для вузов. Под ред. С.Л.Кандыбовича, А.Д.Короля, Т.В.Разиной. – 6-е изд. перераб. и доп. – Минск: Харвест, 2021. – 864 с.

127 Сорокина Т.С. История медицины : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы высшего образования по укрупненной группе специальностей «Здравоохранение и медицинские науки» : в 2 т. Т. 1 / Т.С. Сорокина ; Российское общество историков медицины. – 14-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2021. – 288 с.

128 Гуревич П.С. Философская антропология : в 2 т. Т. 1: учебник для вузов / П. С. Гуревич. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2021. – 310 с. – ISBN 978-5-534-08951-6.

129 Шредер О.Б. Психология телесности: учебное пособие. Ч. 1 / О.Б. Шредер; Федеральная служба исполнения наказаний, Томский институт повышения квалификации работников ФСИН России. – Томск: Томский ИПКР ФСИН России, 2021. – 79 с. – ISBN 978-5-6047567-5-1.

130 Экман П. Психология эмоций / П. Экман; пер. с англ. В. Кузина. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 446 с. – ISBN 978-5-4461-0471-0.

131 Бреслав Г.М. Психология эмоций : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.М. Бреслав. – Москва: Смысл, 2016. – 671 с. – ISBN 978-5-89357-341-1.

132 Кузнецов В. Н. История философии: учебник. – М.: Академический проект, 2020. – 640 с.

133 Durán J. I., Fernández-Dols J.-M. Do emotions result in their predicted facial expressions? A meta-analysis of studies on the co-occurrence of expression and emotion // Emotion. – 2021. – Vol. 21, № 7. – P. 1550–1569. – DOI: 10.1037/emo0001015.

134 Ждан А. Н. История психологии: от античности до наших дней. – М.: Академический проект, 2020. – 576 с.

135 Баум У.М. Современный бихевиоризм. Поведение, культура, эволюция / У.М. Баум; пер. с англ. И.А. Чистякова; ред. пер. Н.Н. Алипов. – Москва: Практика, 2020. – 304 с. – ISBN 978-5-89816-175-0.

136 Cooper J. O., Heron T. E., Heward W. L. Applied behavior analysis. – 3rd ed. – Harlow Pearson Education, 2020. – 952 p. – ISBN 978-1-292-32463-0.

137 Большая книга психоанализа. Введение в психоанализ. Лекции. Три очерка по теории сексуальности. Я и Оно (сборник). – М.: ООО «Издательство АСТ», 2015. – 974 б.

138 Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. – New York: Guilford Press, 2017. – 756 p. – ISBN 978-1-4625-2876-9.

139 Мясищев В.Н. Психология отношений: избранные психологические труды /под ред. Бодалева А.А. Российская академия образования, Московский психолого-социальный институт. - Москва; Воронеж: МПСИ, 2004. – 398 с.

140 Мәдени-психологиялық энциклопедия / Т.Ғабитов, Ә.Әлімжанов, Қ.Бағашаров, А.Құлсариева және т.б. – Алматы: Лантар Трейд, 2019. – 279 б.

141 Годфруа Ж. Что такое психология. В двух томах. Том 1. 2-е изд. – М.: 1996. – Т.1. – 496 б

142 Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.

143 Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры. – 10-е изд. – Москва: Спорт, 2022. – 626 с.

144 Сорокина Т.С. История медицины: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы высшего образования по укрупненной группе специальностей «Здравоохранение и медицинские науки»: в 2 т. Т.2 / Т.С. Сорокина; Российское общество историков медицины. – М.: Академия, 2021. – 351 с.

145 Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для вузов. – М.: Изд. Юрайт, 2023. – 450 с. – ISBN 978-5-534-14056-9.

146 Kenney W.L., Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of sport and exercise. – 8th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2022. – 651 p. – ISBN 978-1-7182-0172-9.

147 Galen. On Exercise with the Small Ball. In: Galen: Selected Works. Oxford University Press, 1997. – pp. 108–116.

148 Ames R.T., Rosemont H. The Analects of Confucius: A philosophical translation. – New York: Ballantine Books, 1998. – 230 p.

149 Kohn L. Chinese healing exercises: The tradition of Daoyin. – Honolulu: University of Hawai‘i Press, 2008. – 248 p.

150 The Bible. 1 Corinthians 6:19–20; 1 Timothy 4:8 [Электронный ресурс]. – URL: https://www.biblegateway.com/.

151 The Qur’an. Al-Baqarah (2:195); Al-A‘raf (7:31) [Электронный ресурс]. – URL: https://quran.com/.

152 Sahih Muslim. Hadith 2664 (о «strong believer», примеры хадисов о плавании/стрельбе). [Электронный ресурс]. – URL: https://sunnah.com/.

153 The Torah (Tanakh). Deuteronomy 4:9; The Talmud. Berakhot 32b [Электронный ресурс]. – URL: https://www.sefaria.org/.

154 The Bhagavad-Gītā. Chapter 6 (Dhyāna-yoga) [Электронный ресурс]. – URL: https://holy-bhagavad-gita.org/.

155 The Dhammapada [Электронный ресурс]. – URL: https://www.ancient-buddhist-texts.net/.

156 Mercuriale G. De arte gymnastica / trans. by A. Arcangeli. – Florence: Leo S. Olschki, 2008. – P. 65–110.

157 Лапкин М.М., Котов А.В., Торшин В.И. и др. Нормальная физиология: учебник: в 2 т. / под ред. М.М. Лапкина, А.В. Котова, В.И. Торшина. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. – Т. 1. – 560 с. – ISBN 978-5-9704-7875-2.

158 Халифаева О.А., Коленкова Н.Ю., Тюрина И.Ю. Когнитивная психология: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлениям подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», 37.03.01 «Психология». – Астрахань: Астраханский ун-т, 2020. – 204 с. – ISBN 978-5-9926-1250-9.

159 Powers S.K., Howley E.T., Quindry J. Exercise physiology: theory and application to fitness and performance. – 11th ed. – New York: McGraw Hill, 2021. – 635 p.

160 Helmholtz H. Handbuch der physiologischen Optik. – Hamburg: Voss, 2001. – Bd. 1. – P. 530.

161 Hall J.E., Hall M.E. Guyton and Hall textbook of medical physiology. – 14th ed. – Philadelphia: Elsevier, 2021. – 1150 p. – ISBN 978-0-323-67280-1.

162 Gill D.L., Reifsteck E.J., Brooks D.D. Psychological dynamics of physical activity. – 5th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2025. – 352 p. – ISBN 978-1-7182-2710-1.

163 Hellsten Y., Gliemann L. Peripheral limitations for performance: muscle capillarization // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. – 2024. – Vol. 34, № 1. – e14442. – DOI: 10.1111/sms.14442.

164 Criddle J.L., Wigati K.W., Locatelli J.C. және басқ. Physiological response to exercise in the heat: implications for risk mitigation and adaptation // Temperature. – 2025. – Vol. 12, № 1. – P. 71–84. – DOI: 10.1080/23328940.2024.2431402.

165 Cillekens B., Huysmans M.A., Holtermann A. және басқ. Physical activity at work may not be health enhancing: a systematic review with meta-analysis on the association between occupational physical activity and cardiovascular disease mortality covering 23 studies with 655 892 participants // Scandinavian Journal of Work, Environment & Health. – 2022. – Vol. 48, № 2. – P. 86–98. – DOI: 10.5271/sjweh.3993.

166 American College of Sports Medicine. ACSM’s guidelines for exercise testing and prescription. – 12th ed. – Philadelphia: Wolters Kluwer, 2025. – ISBN 978-1-9752-1921-5.

167 Kazemi A., Soltani S., Aune D. және басқ. Leisure-time and occupational physical activity and risk of cardiovascular disease incidence: a systematic-review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2024. – Vol. 21. – Art. 45. – DOI: 10.1186/s12966-024-01593-8.

168 Horn T.S., Smith A.L. (eds.) Advances in sport and exercise psychology. – Champaign: Human Kinetics, 2018. – 528 p.

169 Бернштейн Н.А., Физиология движений и активности / по ред. О.Г. Газенко. – М.: Наука, 1990. – 494 с.

170 Мерлин В.С. Психология индивидуальности: избранные психологические труды. – М.: МПСИ, 2005. – 544 с.

171 Теплов Б.М., Психология и психофизиология индивидуальных различий. – М.: МПСИ, 2009. – 640 с.

172 Брушлинский А.В., Проблема субъекта в психологической науке //Психологический журнал. – 1991. -Т. 12. – №6. с. 3-10.

173 Петренко В.Ф. Многомерное сознание: психосемантическая парадигма. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 320 с.

174 Смирнов В.Е. Теоретические основы обучения сотрудников правоохранительных органов самоуправлению физической активностью / Актуальное проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – №11 – С. 50-55.

175 Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. – М.: Академия, 2009. – 512 с.

176 Титаренко Ю.А. Формирования культуры здоровья сотрудников МЧС средствами физической подготовки // Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России. – 2018. - № 2. – С. 174 – 176.

177 Горелов А.А. и др. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: монография / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов. – Белгород: Политерра, 2011. – 101 с.

178 Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 9. – С. 9-11.

179 Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2016. – 269 с.

180 Mahindru A., Patil P., Agrawal V. Role of physical activity on mental health and well-being: A review // Cureus. – 2023. – Vol. 15, № 2. – Article e35031.

181 Cotman C.W., Berchtold N.C. Exercise: A behavioral intervention to enhance brain health // Trends in Neurosciences. – 2002. – Vol. 25, № 6. – P. 295–301.

182 Erickson K.I., Voss M.W., Prakash R.S., және басқ. Exercise training increases hippocampal size // Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS). – 2011. – Vol. 108, № 7. – P. 3017–3022.

183 Hillman C.H., Erickson K.I., Kramer A.F. Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition // Nature Reviews Neuroscience. – 2008. – Vol. 9. – P. 58–65. – DOI: 10.1038/nrn2298

184 Gill D.L., Reifsteck E.J. History of exercise psychology // The SAGE encyclopedia of sport and exercise psychology / ed. by R.C. Eklund, G. Tenenbaum. –

Thousand Oaks: SAGE Publications, 2014. – P. 341–343. – DOI: 10.4135/9781483332222.n145.

185 Мадиева С.А., Шералы Б.С., Ким А.М. Психологический анализ понятия физической активности (по данным современной зарубежной психологии) // Дәстүрлі Жарықбаев оқулары шеңберінде өткізілетін әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-дың 90-жылдығына арналған «Психология ғылымы және білімі: тарихтан болашаққа» тақырыбындағы Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. – Алматы, 2024 жыл, 209-213 бб.

186 Glenister D. Exercise and mental health: a review // Journal of the Royal Society of Health. – 1996. – Vol. 116, № 1. – P. 7–13.

187 Taylor A. H., Cable N. T., Faulkner G., Hillsdon M., Narici M., Van Der Bij A. K. Physical activity and older adults: a review of health benefits and the effectiveness of interventions // Journal of Sports Sciences. – 2004. – Vol. 22, № 8. – P. 703–725.

188 Penedo F. J., Dahn J. R. Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity // Current Opinion in Psychiatry. – 2005. – Vol. 18, № 2. – P. 189–193.

189 Bize R., Johnson J. A., Plotnikoff R. C. Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review // Preventive Medicine. – 2007. – Vol. 45, № 6. – P. 401–415.

190 Gerber M., Pühse U. Do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature // Scandinavian Journal of Public Health. – 2009. – Vol. 37, № 8. – P. 801–819.

191 Kohl H. W., Cook H. D. (eds.). Physical Activity and Physical Education: Relationship to Growth, Development, and Health. – Washington, DC: National Academies Press, 2013. – 475 p.

192 Kim E.S., Kubzansky L.D., Soo J., Boehm J.K. Purpose in life and physical activity: A longitudinal study // Journal of Behavioral Medicine. – 2017. – Vol. 40, № 1. – P. 1–12.

193 Chekroud S.R., Gueorguieva R., Zheutlin A.B., және басқ. Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA // The Lancet Psychiatry. – 2018. – Vol. 5, № 9. – P. 739–746.

194 Zhang Z., Chen W. A systematic review of the relationship between physical activity and happiness // Journal of Happiness Studies. – 2019. – Vol. 20. – P. 1305–1322.

195 Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. – New York: Guilford Press, 2017. – P. 92–115.

196 Malkin V., Rogaleva L., Kim A., Khon N. The Hardiness of Adolescents in Various Social Groups // Frontiers in Psychology. – 2019. – Vol. 10. – Article 2427. – DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02427.

197 McFadden T, Fortier M, Sweet SN, Tomasone JR. (2021) Physical activity participation and mental health profiles in Canadian medical students: latent profile analysis using continuous latent profile indicators. Psychol Health Med. 2021

Jul;26(6):671-683. doi:10.1080/13548506.2020.1757131. Epub 2020 Apr 22. PMID: 32319816.

198 Sikorska I., Lipp N., Wróbel P. & Wyra M. (2021). Adolescent mental health and activities in the period of social isolation caused by the COVID-19 pandemic. Advances in Psychiatry and Neurology/Postępy Psychiatrii i Neurologii, 30(2), 79-95. https://doi.org/10.5114/ppn.2021.108472.

199 Rost E.A., Glasgow T.E. & Calderwood C. (2021), Active Today, Replenished Tomorrow? How Daily Physical Activity Diminishes Next-Morning Depletion. Appl Psychol Health Well-Being, 13: 219-238. https://doi.org/10.1111/aphw.12229.

200 Amie Wallman-Jones, Pandelis Perakakis, Manos Tsakiris, Mirko Schmidt. (2021) Physical activity and interoceptive processing: Theoretical considerations for future research. International Journal of Psychophysiology. https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2021.05.002.

201 Abdel Hadi S., Mojzisch A., Krumm S., & Häusser J. A. (2022). Day-level relationships between work, physical activity, and well-being: Testing the physical activity-mediated demand-control (pamDC) model. *Work & Stress*, *36*(4), 355–376. https://doi.org/10.1080/02678373.2021.2002971.

202 Lowery A. & Cassidy T. (2022). Health and well-being of first responders: The role of psychological capital, self-compassion, social support, relationship satisfaction, and physical activity. *Journal of Workplace Behavioral Health*, *37*(2), 87–105. https://doi.org/10.1080/15555240.2021.1990776.

203 Tian J, Yu H, Austin L. The Effect of Physical Activity on Anxiety: The Mediating Role of Subjective Well-Being and the Moderating Role of Gender. *Psychol Res Behav Manag*. 2022; 15:3167-3178 https://doi.org/10.2147/PRBM.S384707.

204 Lin P. The Relationship Between Trait Mindfulness and Well-Being in College Students: The Serial Mediation Role of Flow Experience and Sports Participation. *Psychol Res Behav Manag*. 2023; 16:2071-2083 https://doi.org/10.2147/PRBM.S414890.

205 Wang H., He X., Tang Y., Tang J. & Yang J. (2024) Unveiling the links between physical activity, self-identity, social anxiety, and emotional eating among overweight and obese young adults. Front. Psychol. 14:1255548. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1255548.

206 Donnelly P., Healy C., Paradis K., Horgan P., & McKay M.T. (2023). The inter-relatedness and demographic predictors of physical activity, self-rated health, and mental well-being: A three-wave study in secondary school children. Journal of Adolescence, 95, 157–169. https://doi.org/10.1002/jad.12106

207 Yang S., Jing L., He Q. & Wang H. (2024) Fostering emotional well-being in adolescents: the role of physical activity, emotional intelligence, and interpersonal forgiveness. Front. Psychol. 15:1408022. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1408022.

208 Liu R, Menhas R and Saqib ZA (2024) Does physical activity influence health behavior, mental health, and psychological resilience under the moderating role of quality of life? Front. Psychol. 15:1349880. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1349880.

209 González Insua F. Actividad física y bienestar en un contexto de pandemia por COVID-19 / F. González Insua, P. Rizzi, G. I. Delfino // Revista de Psicología**.** – 2024. – Vol. 42, № 2**.** – P. 772–799. – DOI: https://doi.org/10.18800/psico.202402.005.

210 Zhang Y., He J., Ruan H., Yao P and Ma G. (2025) The impact of physical exercise on mental health and the relationship among physical exercise, emotional regulation and suicidal ideation in Chinese medical students. Front. Psychol. 16:1609415. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1609415.

211 Wei P., Qin T. and Zhu C. (2025) Effects of physical activity participation on subjective well-being of Chinese residents: mediating effects of physical health status and perceived social development. Front. Psychol. 16:1415158. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1415158.

212 Glavaš D. Unpacking the link between physical activity and psychological well-being among employed adults: a focus on self-perception and mental toughness [Text] / D. Glavaš // Suvremena psihologija. – 2025. – Vol. 28, № 2. – P. 117–128. – DOI: https://doi.org/10.21465/2025-SP-282-02.

213 Wong M.Y., Mesquita-Garcia A.C., & Fung H.W. (2026). Investigating the relationships between physical activity, mindful self-compassion, and well-being among Chinese adolescents: the Exercise Self-Esteem Model Revised with Self-Compassion 2.0. *Australian Journal of Psychology*, *78*(1). https://doi.org/10.1080/00049530.2026.2620254.

214 Fu Z. and Huang Y. (2026) The impact of physical activity on mental health in obese female college students: the role of flow experience in mediation and intrinsic motivation in moderation. Front. Psychol. 16:1694324. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1694324.

215 Iwon K., Skibinska J., Jasielska D. and Kalwarczyk S. (2021) Elevating Subjective Well-Being Through Physical Exercises: An Intervention Study. Front. Psychol. 12:702678. doi: 10.3389/fpsyg.2021.702678.

216 Isaeva A., Khachaturov A., Odilova S., Tosheva S. How does sport participation predict life satisfaction in Russia // North American Journal of Psychology. – 2021. – Vol. 23, no. 3. – P. 453–470.

217 Melguizo-Ibáñez E., González-Valero G., Badicu G., Grosz W. R., Bazgan M., Puertas Molero P. Mass media pressure on physical build, psychological well-being and physical-healthy profile. An explanatory model in adulthood // PeerJ. – 2023. – Vol. 11. – Article e14652. – DOI: https://doi.org/10.7717/peerj.14652.

218 Kristine Klussman, Julia Langer and Austin Lee Nichols (2021) The Relationship Between Physical Activity, Health, and Well-Being. European Journal of Health Psychology Vol. 28, No. 2 | Doi:https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000070.

219 Dierkes K., Mattioni Maturana F., Rösel I, Martus P., Nieß A.M., Thiel A. and Sudeck G. (2021) Different Endurance Exercise Modalities, Different Affective Response: A Within-Subject Study. Front. Psychol. 12:686661. doi: 10.3389/fpsyg.2021.686661.

220 Khan A., Lee E.-Y., Rosenbaum S., Khan S.R., Tremblay M.S. Dose-dependent and joint associations between screen time, physical activity, and mental

wellbeing in adolescents: an international observational study // The Lancet Child & Adolescent Health. – 2021. – Vol. 5, no. 10. – P. 714–724. – DOI: 10.1016/S2352-4642(21)00200-5.

221 Niven A.G. & Strain T. (2023). Domains matter: Cross-sectional associations between mental well-being and domain specific physical activity and sedentary behaviour in n=31,818 adults in Scotland. *Mental Health and Physical Activity*, *25*, Article 100556. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2023.100556.

222 Zhang Z., Wang K., He Z., and Qi X. 2025. «*The Relationship Between Physical Activity and Subjective Well-Being in College Students Over the Course of a Semester: A Short-Term Longitudinal Study*». *PsyCh Journal* 14, no. 5: 697–705. https://doi.org/10.1002/pchj.70049.

223 Haffa J., Gerber M., Ludyga S. & Möhring W. (2026). Leisure physical activity buffers the relation between negative life events and well-being in children: differential effects of the intensity of physical activity. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–18. https://doi.org/10.1080/1612197X.2026.2662257

224 Dai J., Sang X., Menhas R., Xu X., Khurshid S., Mahmood S., Weng Y., Huang J., Cai Y., Shahzad B., Iqbal W., Gul M., Saqib Z.A. and Alam M.N. (2021) The Influence of COVID-19 Pandemic on Physical Health–Psychological Health, Physical Activity, and Overall Well-Being: The Mediating Role of Emotional Regulation. Frontiers Psychology. 12:667461. doi: 10.3389/fpsyg.2021.667461.

225 Keeping Things Positive: Affect as a Mediator between Physical Activity and Psychological Functioning / Foroughi A., Henschel N.T., Shahi H. [et al.] // European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education. – 2023. – Vol. 13, No. 11. – P. 2428–2459. – DOI: 10.3390/ejihpe13110171.

226 Zhang Yuan. The impact of Big Five personality traits on exercise motivation and mental health in college students: The mediating role of emotional intelligence / Yuan Zhang // Acta Psychologica. – 2025. – Vol. 260. – Art. 105522. – DOI: 10.1016/j.actpsy.2025.105522.

227 Fossli K., Lorentzen C.A.N. General Self-Efficacy as a Mediator of Physical Activity's Impact on Well-Being Among Norwegian Adolescents: A Gender and Age Perspective // Behavioral Sciences. – 2025. – Vol. 15, iss. 9. – Art. no. 1239. – DOI: 10.3390/bs15091239.

228 Wang J., Chen Q., Meng J., Wei J., Wang C. and Hou C. (2025) The relationship between physical activity and mental health among university students: a chain mediation effect of self-efficacy and emotion regulation. Front. Psychol. 16:1681753. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1681753.

229 Morse K.F., Fine P.A. and Friedlander K.J. (2021) Creativity and Leisure During COVID-19: Examining the Relationship Between Leisure Activities, Motivations, and Psychological Well-Being. Frontiers in Psychology. 12:609967. doi: 10.3389/fpsyg.2021.609967.

230 Tan Fei, Luo Bingquan, Lin Shaozhu, Guo Kelei. Chinese college students' physical activity motivation and social development: Chain mediation effect of perceived social support and subjective well-being // Social Behavior and Personality: an international journal. – 2023. – Vol. 51, no. 10. – P. 1–10. DOI: 10.2224/sbp.12652.

231 Vicent M., Sanmartín R., Gonzálvez C., Vásconez-Rubio O., García-Fernández J.M. Perfectionism, Motives, and Barriers to Exercise from a Person-Oriented Approach // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2021. – Vol. 18, No. 15. – Article 8125. – DOI: 10.3390/ijerph18158125.

232 Lanke P. & Nath P. (2024). The relationship between dance and well-being: examining the underlying mechanism and outcomes. *World Leisure Journal*, *66*(1), 134–150. https://doi.org/10.1080/16078055.2023.2243249.

233 Zhan W (2025) Dose regular physical activity improve the relationships among self-efficacy, resilience, happiness, and well-being in youth people with hearing disability in Guangdonga moderation model. Front. Psychol. 16:1611657. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1611657.

234 Li Yi. Self-efficacy mediates the relationship between university students' physical activity and time management / Yi. Li // Social Behavior and Personality: an international journal. – 2025. – Vol. 53, no. 12. – P. 1-9. https://doi.org/10.2224/sbp.15199.

235 Najafzadeh F., Ranjbari S., Shafaei H., Ghorbani S. Correlation between Participation in Physical Activity and Psychological Well-being among Elderly Women: The Mediating Role of Resilience // Women. Health Bulletin. – 2024. – Vol. 11, No. 3. – P. 188–194. https://doi.org/10.30476/WHB.2024.102534.1291.

236 Sun Yuning, Lin Yaohui (2021) Using sports participation as a lifeline to promote psychological wellbeing and happiness among older individuals in China: Mediating role of social capital dimensions. Revista De Psicologia Del Deporte, Vol. 30, № 2.

237 Zhang Z., He Z., Qi X. & Zhang, X. (2026). Relationship Between Physical Activity and Subjective Well-Being Among College Students: The Mediating Role of Social Support. *Psychological Reports*, *129*(4), 2931-2945.

238 Turecek S., Brymer E., Rahimi-Golkhandan S. The relationship between physical activity environment, mental wellbeing, flourishing and thriving: A mixed method study // Psychology of Sport and Exercise. – 2025. – Vol. 76. – Art. 102769. – DOI: 10.1016/j.psychsport.2024.102769.

239 Zhang Z., Zhang X., Liu W. және басқ. Relationship between perceived park characteristics and subjective well-being: the mediating role of within-park physical activity. Curr Psychol 45, 1163 (2026). https://doi.org/10.1007/s12144-026-09722-1.

240 Shibata M., Burkauskas J., Dores A.R., Kobayashi K., Yoshimura S. және басқ. (2021) Exploring the Relationship Between Mental Well-Being, Exercise Routines, and the Intake of Image and Performance Enhancing Drugs During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic: A Comparison Across Sport Disciplines. Frontiers in Psychology. 12:689058. doi: 10.3389/fpsyg.2021.689058.

241 Pérez-Ordás R. Young Adults' Perception and Concept of Psychological Well-being Through Physical Activity: A Photo-elicitation Study / R. Pérez-Ordás J. Piñeiro-Cossio L.P. Mosteo-Chagoyen V. Sierra-Sánchez // Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology). – 2023. – Vol. 32, no. 2. – P. 58–68.

242 Zhang, Z., Tong, J., He, Z. және басқ. Relationship between physical activity and eudaimonic well-being in college students based on Ryff's six-factor model of psychological well-being. *BMC Psychol* 13, 437 (2025). https://doi.org/10.1186/s40359-025-02752-7

243 Curran T., Hill A.P. Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016 // Psychological Bulletin. – 2019. – Vol. 145, № 4. – P. 410–429.

244 Frost R.O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism // Cognitive Therapy and Research. – 1990. – Vol. 14. – P. 449–468.

245 Hewitt P.L., Flett G.L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology // Journal of Personality and Social Psychology. – 1991. – Vol. 60. – P. 456–470.

246 Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges // Personality and Social Psychology Review. – 2006. – Vol. 10. – P. 295–319.

247 Limburg K., Watson H.J., Hagger M.S., Egan S.J. The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis // Journal of Clinical Psychology. – 2017. – Vol. 73. – P. 1301–1326.

248 Smith M.M., Sherry S.B., Rnic K., және басқ. Are perfectionism dimensions vulnerability factors for depressive symptoms after controlling for neuroticism? A meta-analysis of longitudinal studies // Clinical Psychology Review. – 2021. – Vol. 83. – P. 101906.

249 Sirois F.M. & Molnar D.S. Perfectionism and health: A meta-analytic review. Journal of Research in Personality, – 2017. – Vol. 70, 61–75. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.06.004.

250 Egan S.J., Wade T.D., & Shafran R. Perfectionism as a transdiagnostic process. Clinical Psychology Review. – 2017. – Vol. 31, 203–212.

251 Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY: W. H. Freeman and Company. – 1997. – P. 604.

252 Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Цацулин Т.О. Динамика показателей перфекционизма и симптомов эмоционального неблагополучия в российской студенческой популяции за последние десять лет: когортное исследование. Культурно-историческая психология. – 2019. Том 15, 3, 41–50. 10.17759/chp. 2019150305.

253 Madaliyeva Z., Zhou M. Psychological Characteristics of Students with a Penchant for Gender Perfectionism // *Journal of Educational Sciences*. – 2026. – Vol. 86, No. 1. – P. 56–65. – DOI: 10.26577/JES86120265.

254 Асылбекова М.П., Касымбекова Г.К. Студенттердің оқу үдерісіндегі перфекционистік қатынастарының психологиялық-педагогикалық ерекшеліктері // *Абай атындағы ҚазҰПУ-нің Хабаршысы. «Педагогика ғылымдары» сериясы*. – 2023. – № 1 (77). – Б. 100–109. – DOI: 10.51889/1728-5496.2023.1.76.011.

255 Шералы Б.С., Ким А.М., Хон Н.Н. Жоғары стандарттар жағдайындағы психологиялық бақуаттылық: перфекционизм мен эмоциялық интеллектінің рөлі

// *Psychology and Cognitive Sciences*. – 2026. – № 2 (155). – Б. 164–176. – DOI: 10.32523/3080-1893-2026-155-2-164-176.

256 Rogowska A.M., Kuśnierz C., Bokszczanin A. Does physical activity matter for the mental health of university students during the COVID-19 pandemic? // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – Vol. 17, № 20. – P. 7206.

257 Тарханова П.М. Исследование влияния макро- и микросоциальных факторов на уровень физического перфекционизма и эмоционального благополучия у молодежи. Культурно-историческая психология. – 2014. 10(1), 88–94.

258 Рубцов В.В., Зарецкий В.К., Майданский А.Д. Сто лет развития культурно-исторической психологии: вехи и направления. Культурно-историческая психология. – 2024. Том 20, 3, 5–11. https://doi.org/10.17759/chp.2024200301

259 Chan D.W. Life satisfaction, happiness, and the growth mindset of healthy and unhealthy perfectionists among Hong Kong Chinese gifted students // Roeper Review. – 2012. – Vol. 34, № 4. – P. 224–233. – DOI: 10.1080/02783193.2012.715333.

260 Lv S., Chen Z., Mao J., Wang H., Wu P., және басқ. The relationship between self-esteem and social phobia among college students: The mediating effect of fear of negative evaluation and the moderating effect of perfectionism // International Journal of Mental Health Promotion. – 2024. – Vol. 26, № 6. – P. 491–498. – DOI: 10.32604/ijmhp.2024.048917

261 Бапаева С., Арганчиева Д.Б. Исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и перфекционизма в условиях посткарантинного периода во время пандемии COVID-19 у женщин г. Алматы // Психолого-педагогические проблемы образования в условиях инновационного развития: материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. – Алматы: Университет «Туран», 2022. – С. 90–95. – URL: https://ssrn.com/abstract=4373574 (дата обращения: 02.11.2024).

262 Выготский Л.С. Собрание сочинений: Т. 3. Проблемы развития психологии. – М.: Книга по Требованию, 2021. – 369 с. – ISBN 978-5-458-36828-5.

263 Южакова И.О., Желонкина Ю.Н., Басалаева Н.В. Перфекционизм как психологическое явление // Инновационная наука. – 2017. – Т. 12, № 2. – С. 27–30.

264 Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55, № 1. – P. 68–78. – URL: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf (дата обращения: 24.03.2026).

265 Teixeira P.J., Carraca E.V., Markland D., Silva M.N., Ryan R.M. Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2012. – Vol. 9. – P. 78. – DOI: 10.1186/1479-5868-9-78.

266 Ntoumanis N., Ng J.Y.Y., Prestwich A., Quested E., Hancox J.E., Thøgersen-Ntoumani C., Deci E.L., Ryan R.M., Lonsdale C., Williams G.C. A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation, health behaviour, physical and psychological health // Health Psychology Review. – 2021. – Vol. 15, № 2. – P. 214–244. – DOI: 10.1080/17437199.2020.1718529.

267 Gunnell K.E., Crocker P.R.E., Mack D.E., Wilson P.M., Zumbo B.D. Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months // Psychology of Sport and Exercise. – 2014. – Vol. 15, № 4. – P. 400–410. – DOI: 10.1016/j.psychsport.2013.08.005.

268 Granero-Jiménez J., Baena-Extremera A., және басқ. Influence of physical exercise on psychological well-being: The role of motivation // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – Vol. 19, № 7. – P. 4282. – DOI: 10.3390/ijerph19074282.

269 Briki W. Motivation toward physical exercise and subjective well-being: The mediating role of trait self-control // Frontiers in Psychology. – 2016. – Vol. 7. – P. 1546. – DOI: 10.3389/fpsyg.2016.01546.

270 Гружевский В.А. Внутренняя и внешняя мотивация студентов в физическом воспитании // КиберЛенинка [Электронный ресурс]. – 2023. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vnutrennyaya-i-vneshnyaya-motivatsiya-studentov-v-fizicheskom-vospitanii (дата обращения: 24.03.2026).

271 Мостовая Т.Н. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом // КиберЛенинка [Электронный ресурс]. – 2021. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-dlya-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy (дата обращения: 24.03.2026).

272 Сенченко В.В. Особенности мотивации к занятиям физической культурой студентов первого курса вуза // КиберЛенинка [Электронный ресурс]. – 2025. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-studentov-pervogo-kursa-vuza (дата обращения: 24.03.2026).

273 Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Внутренняя и внешняя учебная мотивация студентов: их источники и влияние на психологическое благополучие // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 35–45.

274 Бочавер К.А., Зязина Н.А., Бондарев Д.В. К вопросу о системе ценностей и профессиональном долголетии в спорте // Психологические исследования (Psystudy). – 2021. – Т. 14, № 77. – С. 1–10. – URL: https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/129 (дата обращения: 24.03.2026).

275 Рогалева Л.Н., Шералы Б.С., Ким А.М., Буркова А.М. Взаимосвязь психологического благополучия и мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у студентов России и Казахстана // Теория и практика физической культуры. – М.: №10, 2025. – С. 69.

276 Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? // Emotional development and emotional intelligence: Educational implications / ed. by P. Salovey, D.J. Sluyter. – New York: Basic Books, 1997. – P. 3–31.

277 Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? // American Psychologist. – 2008. – Vol. 63, № 6. – P. 503–517.

278 Zeidner M., Matthews G., Roberts R.D. Emotional intelligence and health // Personality and Individual Differences. – 2012. – Vol. 52. – P. 1–10.

279 Sánchez-Álvarez N., Extremera N., Fernández-Berrocal P. Emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation // Personality and Individual Differences. – 2016. – Vol. 90. – P. 50–58.

280 Wang K., Li Y., Zhang J., және басқ. The relationship between physical activity and emotional intelligence: A review // Frontiers in Psychology. – 2020. – Vol. 11. – P. 976.

281 Wang J., Liu Y., Chen X., және басқ. A chain mediating effect of self-efficacy and emotion regulation between physical activity and mental health in college students // Frontiers in Psychology. – 2025. – Vol. 16. – P. 1412563.

282 Yu C. Effects of emotional intelligence on physical activity engagement and well-being // Frontiers in Public Health. – 2024. – Vol. 12. – P. 1287345.

283 Матренин Д.И. Эмоциональный интеллект как ресурс социально-психологической адаптации // КиберЛенинка [Электронный ресурс]. – 2019. – URL: https://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 24.03.2026).

284 Джакупов М.С., Джакупова М.А. Emotional competence and mental health // Вестник психологии и социологии КазНУ. – 2021. – № 2. – С. 45–52.

285 Капленко О.М. Значение физической культуры и спорта в формировании эмоционального интеллекта // КиберЛенинка [Электронный ресурс]. – 2020. – URL: https://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 24.03.2026).

286 Ефанова М.И. Эмоциональный интеллект как предиктор психологического и социального благополучия студентов // Вестник АлтГПУ. – 2024. – № 1. – С. 112–118.

287 Кетова А.В. Эмоциональный интеллект и психологическое благополучие студенческой молодёжи // КиберЛенинка [Электронный ресурс]. – 2024. – URL: https://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 24.03.2026).

288 Шералы Б.С., Ким А.М., Рогалева Л.Н. Взаимосвязь уровня физической активности и эмоционального интеллекта личности // Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология. – 2025. – Т. 84, № 3. – С. 38–47.

289 Осипенко Е.В. Структурно-функциональные взаимосвязи психологических характеристик студентов в зависимости от вида спортивной активности // КиберЛенинка [Электронный ресурс]. – 2025. – URL: https://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 24.03.2026).

290 Ганзен В.А. Системные описания в психологии. – Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1984. – 176 с.

291 Хон Н.Н., Рогалева Л.Н., Ким А.М., Айдосова Ж.К., & Алдабергенов Н.А. Личностная модель «большая пятерка», системный подход и эффективность трудовой деятельности. ҚазҰУ Хабаршысы. Психология және әлеуметтану сериясы. – Алматы, 2020. № 72(1). С. 85–93. https://doi.org/10.26577/JPsS.2020.v72.i1.08.

292 Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов. – Санкт-Петербург: Питер, 2026. – 592 с. – ISBN 978-5-4461-1062-9.

293 Тённис Ф. Общность и общество. – СПб.: Наука, 2002. – 452 с.

294 Зиммель Г. Большие города и духовная жизнь // Избранное. – М.: Юрист, 1996. – С. 409–424.

295 Park R.E., Burgess E.W. The City / with a new foreword by Robert J. Sampson. – Chicago: University of Chicago Press, 2019. – 256 p. – ISBN 978-0-226-63650-4.

296 Wirth L. Urbanism as a Way of Life // American Journal of Sociology. – 1938. – Vol. 44, No. 1. – P. 1–24. – DOI: 10.1086/217913.

297 Carmona M. Public Places Urban Spaces: The Dimensions of Urban Design. 3rd ed. – London: Routledge, 2021. – 664 p. – ISBN 978-0-367-18634-4.

298 Sassen S. The Global City: New York, London, Tokyo. – Princeton: Princeton University Press, 2025. – 481 p. – ISBN 978-0-691-26473-8.

299 Castells M. The Rise of the Network Society. 2nd ed. – Chichester: Wiley-Blackwell, 2009. – 656 p. – ISBN 978-1-4051-9686-4.

300 Brenner N. (ed.) Implosions/explosions: Towards a study of planetary urbanization. – Berlin: Jovis, 2014. – 576 p.

301 Batty M. The new science of cities. – Cambridge: MIT Press, 2013. – 504 p.

302 Glaeser E.L. Triumph of the city: How our greatest invention makes us richer, smarter, greener, healthier, and happier. – New York: Penguin Press, 2011. – 338 p.

303 Нотман О.В. Концептуализация понятия «мегаполис»: формально-количественный, правовой, функциональный и системный подходы // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. 2021. Т. 21, вып. 2. С. 143–149.

304 Бюро национальной статистики Агентства по стратегическому планированию и реформам РК. Численность населения РК (на начало 2026 г.) [Электронный ресурс]. – URL: https://stat.gov.kz/ru/industries/social-statistics/demography/publications/157456/ (дата обращения: 24.03.2026).

305 Гоффе Н. Социальные проблемы в экономическом пространстве мегаполиса // Мировая экономика и международные отношения. – 2016. – Т. 60, № 10. – С. 62–72.

306 Sorensen A. Tokaido Megalopolis: Lessons from a Shrinking Mega-conurbation // International Planning Studies. 2019. Vol. 24, iss. 1. P. 23–29. DOI:10.1080/13563475.2018.1514294.

307 Florida R., Gulden T., Mellander C. The Rise of the Mega-Region // *Cambridge Journal of Regions, Economy and Society*. – 2008. – Vol. 1, No. 3. – P. 459–476. – DOI: 10.1093/cjres/rsn018.

308 Бюро национальной статистики Агентства по стратегическому планированию и реформам РК. Население регионов РК [Электронный ресурс]. – URL: https://stat.gov.kz/ru/region/?param=population (дата обращения: 24.03.2026).

309 Закон Республики Казахстан от 8 декабря 1993 г. № 2572-XII «Об административно-территориальном устройстве Республики Казахстан». – Алматы, 1993.

310 United Nations. World urbanization prospects: The 2018 revision [Электронный ресурс]. – New York: UN, 2018. – URL: https://www.un.org/development/desa/publications/2018-revision-of-world-urbanization-prospects.html (дата обращения: 10.07.2025).

311 Peen J., Schoevers R.A., Beekman A.T., Dekker J. The current status of urban–rural differences in psychiatric disorders // Acta Psychiatrica Scandinavica. – 2010. – Vol. 121, № 2. – P. 84–93. – DOI: 10.1111/j.1600-0447.2009.01438.x.

312 Vassos E., Pedersen C.B., Murray R.M., Collier D.A., Lewis C.M. Meta-analysis of the association of urbanicity with schizophrenia // Schizophrenia Bulletin. – 2012. – Vol. 38, № 6. – P. 1118–1123. – DOI: 10.1093/schbul/sbs096.

313 Lederbogen F., Kirsch P., Haddad L., және басқ. City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans // Nature. – 2011. – Vol. 474, № 7352. – P. 498–501. – DOI: 10.1038/nature10190.

314 Rozanov V.A., Laskaja D.A., Radionov D.S., Ruzhenkova V.V. Psychosocial stress and its consequences among modern university students: The megalopolis factor // Human Ecology. – 2023. – Vol. 30, № 11. – P. 805–820. – DOI: 10.17816/humeco622862.

315 Adayeva A.A., Slazhnyova T.I., Abdrakhmanova S.Z., Kausova G.K., Kalmakova Z.A. Problematic social media use and mental well-being of urban and rural adolescents in Kazakhstan // Nauka i Zdravookhranenie. – 2023. – Vol. 25, № 6. – P. 140–151. – DOI: 10.34689/SH.2023.25.6.017.

316 Нартова-Бочавер С.К., Резниченко С.И., Северьянова Е.Д. Городской стресс и его предикторы: психологическое исследование. Городские исследования и практики. 2023; Т. 8, №1: с. 74–88. doi: 10.17323/usp81202374-887.

317 World Health Organization. Why urban health matters. – Geneva: WHO, 2010. – 22 p. – URL: https://apps.who.int/iris/handle/10665/70230 (дата обращения: 24.03.2026).

318 Влияние занятий спортом на психологическое благополучие и психическое здоровье обучающихся разного возраста / М. В. Сафронова, И.Н. Гребенникова, И.Д. Сафронов, Р.Р. Салимзянов // Сибирский педагогический журнал. – 2019. – № 6. – С. 154-162.

319 Стремоухова А.В. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / А.В. Стремоухова // Инновационный потенциал развития общества: взгляд молодых ученых: сборник научных статей 2-й Всероссийской научной конференции перспективных разработок: в 5 т., Курск, 01 декабря 2021 года. Том 4. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2021. – С. 55-57.

320 Асадуллин М.Р. Теоретический анализ понятия «психологическое благополучие» человека //Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2022. – Т. 11. – №. 6А. – С. 228-240.

321 Garcia-Mas A., Palou Sampol P., Almeida P.L., Muntaner Mas A. (eds.). Interactions Between Education, Practice of Physical Activity and Psychological Well-Being. – Lausanne: Frontiers Media SA, 2020. – 177 p. – DOI: 10.3389/978-2-88963-788-1.

322 Леньков С.Л., Рубцова Н.Е. Статистические методы в психологии: учебник и практикум для вузов. - М.: Юрайт, 2024. – 311 с.

323 Мясищев В.Н. Психология отношений: избранные психологические труды /под ред. А.А. Бодалева: Российская академия образования, Московский психолого-социальный институт. - Москва; Воронеж: МПСИ, 2004. – 398 с.

324 Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.4. Детская психология/Под ред. Эльконина Д.Б. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.

325 Муканов М.М. Психологическое исследование рассудка в историко-этническом аспекте. – Дисс. на соиск. уч. степени д-ра психологических наук по специальности 19.00.01 – общая психология. –М.: Институт психологии АН СССР, 1980. – 409 с.

326 Дуйсенбеков Д.Д. М.М. Муканов как основатель казахстанской психологической школы и создатель историко-этнической концепции соотношения рассудочной и мыслительной деятельности человека // Методология и история психологии. – 2009. – № 2. – С. 160–167.

327 Liu X., Zhang S., Zheng R., Yang L., Cheng C., You J. Maladaptive perfectionism, daily hassles, and depressive symptoms among first-year college students in China // Journal of American College Health. – 2024. – Vol. 72, № 4. – P. 1094–1102. – DOI: 10.1080/07448481.2022.2068014.

328 Михайлова О.Б., Фаренникова Е.С. Выгорание и перфекционизм у студентов: кросс-культурные характеристики // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2022. – № 4 (60). – С. 22–30.

329 Пермякова Т.М., Шевелева М.С. Систематизация отечественных исследований и кросс-культурные перспективы изучения перфекционизма // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2015. – № 2 (22). – С. 65–73.

330 Núñez E.F.D., Soria Villanueva L.M., Tejada Mendoza M.A., Isla Alcoser S.D., Palacios Garay J.P., Hernández-Vásquez R. Perfectionism as a Paradoxical Factor in Sport and Exercise Performance: An Umbrella Review // Iranian Journal of Psychiatry. – 2024. – Vol. 19, No. 2. – P. 247–254. – DOI: 10.18502/ijps.v19i2.15111.

331 St-Cyr J., Gavrila A., Tanguay-Sela M., Vallerand R.J. Perfectionism, disordered eating and well-being in aesthetic sports: The mediating role of passion // Psychology of Sport and Exercise. – 2024. – Vol. 73. – Article 102648. – DOI: 10.1016/j.psychsport.2024.102648.

332 Ponseti F.J., Almeida P.L., Lameiras J., Martins B., Olmedilla A., López-Walle J., Reyes O., Garcia-Mas A. Self-Determined Motivation and Competitive Anxiety in Athletes/Students: A Probabilistic Study Using Bayesian Networks // Frontiers in Psychology. – 2019. – Vol. 10. – Article 1947. – DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01947.

333 Данина М.М., Куминская Е.А., Маркашова Е.И. Адаптация опросника шкала спортивной мотивации-6 (Sport Motivation Scale-6) на выборке взрослых, занимающихся любительским фитнесом // *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки*. – 2017. – № 1. – С. 25–32. – DOI: 10.18384/2310-7235-2017-1-25-32.

334 Vallerand R.J. Deci and Ryan's Self-Determination Theory: A View from the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation // Psychological Inquiry. – 2000. – Vol. 11, No. 4. – P. 312–318.

335 Sierra-Díaz M.J., González-Víllora S., Pastor-Vicedo J.C., López-Sánchez G.F. Can We Motivate Students to Practice Physical Activities and Sports Through Models-Based Practice? A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychosocial Factors Related to Physical Education // Frontiers in Psychology. – 2019. – Vol. 10. – Article 2115. – DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02115.

336 Kim A.M., Rogaleva L.N., Sheraly B.S. Gender differences in the relationship between emotional intelligence and psychological well-being among student-athletes // International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2026. – Vol. 24. – P. S460–S461.

337 Wang K., Yang Y., Zhang T., Ouyang Y., Liu B., Luo J. The Relationship Between Physical Activity and Emotional Intelligence in College Students: The Mediating Role of Self-Efficacy // Frontiers in Psychology. – 2020. – Vol. 11. – Article 967. – DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00967.

338 Wang K., Li Y., Zhang T., Luo J. The Relationship among College Students' Physical Exercise, Self-Efficacy, Emotional Intelligence, and Subjective Well-Being // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – Vol. 19, No. 18. – Article 11596. – DOI: 10.3390/ijerph191811596.

339 Wu R., Jing L., Liu Y., Wang H., Yang J. Effects of physical activity on regulatory emotional self-efficacy, resilience, and emotional intelligence of nurses during the COVID-19 pandemic // Frontiers in Psychology. – 2022. – Vol. 13. – Article 1059786. – DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1059786.

340 Melguizo-Ibáñez E., Viciana-Garófano V., Zurita-Ortega F., Ubago-Jiménez J.L., González-Valero G. Physical Activity Level, Mediterranean Diet Adherence, and Emotional Intelligence as a Function of Family Functioning in Elementary School Students // Children. – 2021. – Vol. 8, No. 1. – Article 6. – DOI: 10.3390/children8010006.

341 Yu C., Xue A., Zeng Z., Wu Q. Effects of emotional intelligence on physical activity engagement and the mediating roles of achievement motivation and interpersonal relationship in Chinese undergraduate students // Frontiers in Public Health. – 2024. – Vol. 12. – Article 1476150. – DOI: 10.3389/fpubh.2024.1476150.

342 Liu Q., Zhu W.-D., Han S., Lou H., Li B., Liu T. Unlocking student well-being: the serial mediation of screen time and emotion management ability in the physical activity-life satisfaction link, moderated by health literacy // Frontiers in Public Health. – 2025. – Vol. 13. – Article 1696358. – DOI: 10.3389/fpubh.2025.1696358.

343 Chang J., Li J. The impact of physical activity on college students' well-being: parallel and chain mediation effects of academic anxiety and social support // Frontiers in Psychology. – 2025. – Vol. 16. – Article 1683053. – DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1683053.

344 Piñeiro-Cossio J., Pérez-Ordás R., Bermejo-Martínez G., Alcaráz-Iborra M., Nuviala A. Desarrollo y validación de una escala para evaluar Bienestar Psicológico en Actividad física y deporte: La Escala PWBPA // Retos. – 2023. – No. 49. – P. 401–407. – DOI: 10.47197/retos.v49.97623.

345 Ruiz-Ariza A., Moral-García J.E., Rusillo-Magdaleno A., Solas-Martínez J.L. Association Between Weekly Moderate-to-Vigorous Physical Activity and Emotional Intelligence Factors in Spanish Adolescents: Perspectives for Digital and Gamified Interventions // *Journal of Intelligence*. – 2026. – Vol. 14, No. 1. – Article 5. – DOI: 10.3390/jintelligence14010005.

ҚОСЫМША А

Международный опросник по оценке физической активности
(INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE -IPAQ)[1]

Уважаемый респондент!

Вам предлагается принять участие в опросе на тему «Изучение уровня двигательной активности».

1. Укажите, пожалуйста, Ваш пол:
   1.1 мужской;
   1.2 женский.
2. Считаете ли Вы, что ведете физически активный образ жизни? 1-да, однозначно;
2-думаю, да; 3-скорее нет.
3. Какими видами двигательной активности Вы предпочитаете заниматься
4. Прежде чем вы будете отвечать на следующие вопросы прочитайте, что относится к занятиям высокой и умеренной интенсивность в данном опроснике.

Интенсивная физическая активность вызывает сильное учащение дыхания, к ней относится, например, поднятие тяжестей, занятия аэробикой или быстрая езда на велосипеде. Вспомните все виды интенсивной физической активности, которыми Вы занимались за последние 7 дней не менее 10 минут за один раз (Если не занимались, отметьте «0» и переходите дальше).

Умеренная физическая активность несколько учащает дыхание по сравнению с обычным состоянием. К ней относится, например, перенос нетяжелых предметов, не быстрая езда на велосипеде, игра в парный теннис, мытье полов вручную. Сколько дней Вам приходилось заниматься умеренной физической активностью за последние 7 дней не менее 10 минут за один раз. Не включайте ходьбу (Если не занимались, отметьте «0» и переходите дальше).

Ответьте на вопрос сколько времени, потратили на занятия физической активностью за последние 7 дней.

Кесте А.1 – Дене белсенділігін анықтау сауалнамасы мен жауаптары

№ ВОПРОСА	ВОПРОС	ОТВЕТ	БАЛЛЫ
1	2	3	4
1	Сколько раз в неделю Вы занимались интенсивной физической нагрузкой?	____ дней	= число дней
2	Сколько обычно длится Ваша интенсивная физическая нагрузка?	до 10 мин	0
		10–20 мин	1
		20–40 мин	3
		40–60 мин	5
		1 ч и более	7
3	Сколько раз в неделю Вы занимаетесь интенсивной физической нагрузкой?	____ дней	= число дней

1-кестенің жалғасы

1	2	3	4
4	Какова обычная продолжительность Вашей неинтенсивной физической нагрузки в течение дня?	до 20 мин	0
		20–40 мин	1
		40–60 мин	3
		60–90 мин	5
		1,5 ч и более	7
5	Сколько дней в неделю Вы ходите пешком?	____ дней	= число дней
6	Какова обычная продолжительность Ваших пеших прогулок в течение дня?	до 20 мин	0
		20–40 мин	1
		40–60 мин	3
		60–90 мин	5
		1,5 ч и более	7
7	Сколько обычно часов Вы проводите в сидячем положении?	8 ч и более	0
		7–8 ч	1
		6–7 ч	2
		5–6 ч	3
		4–5 ч	4
		3–4 ч	5
		1–3 ч	6
		менее 1 ч	7

На основе подсчета суммы баллов определяется наличие признаков гиподинамии у исследуемого.
Критерии гиподинамии по опроснику IPAQ

Кесте А.2 – Дене белсенділігін анықтау сауалнамасы бойынша жасқа байланысты аз қозғалу көрсеткіштері

ВОЗРАСТ, ЛЕТ	СУММА БАЛЛОВ
18–39	< 21
40–65	< 14
>65	< 7

ҚОСЫМША Ә

Шкала психологического благополучия Рифф

Кесте Ә.1 – Жауап түрлері

Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Ни то, ни другое	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1	2	3	4	5	6	7

Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

Инструкции: Обведите один ответ под каждым утверждением, чтобы указать, насколько вы согласны или не согласны.

1. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства людей.
2. Для меня жизнь – это непрерывный процессом обучения, познания и развития.
3. Как правило, считаю себя в ответе за то, как я живу.
4. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.
5. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.
6. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их жизнь.
7. Большинство моих знакомых считает меня любящим и преданным человеком.
8. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.
9. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.
10. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.
11. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.
12. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.
13. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.
14. Я не уверен, что не стоит чего-то ждать от жизни.
15. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.
16. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.
17. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.
18. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.
19. Возможно я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.
20. Моя жизнь имеет смысл.
21. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.
22. В целом, я уверен в себе.
23. Как правило я горжусь тем, какой я, какой образ жизни я веду.
24. На меня оказывают влияние сильные люди.

25. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.
26. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.
27. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.
28. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.
29. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.
30. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.
31. Когда я сравниваю себя с своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.
32. Я не очень хорошо осознаю, чего я хочу достичь в жизни.
33. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.
34. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.
35. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.
36. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.
37. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.
38. Я люблю задушевные беседы с родными и друзьями.
39. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными незначительными.
40. В целом, я себе нравлюсь.
41. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.
42. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.

Интерпретация

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Кесте Ә.2 – Жауаптарға берілетін ұпайлар

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно не согласен	1 балл	6 баллов
Не согласен	2 балла	5 баллов
Скорее не согласен	3 балла	4 балла
Скорее согласен	4 балла	3 балла
Согласен	5 баллов	2 балла
Абсолютно согласен	6 баллов	1 балл

Кесте Ә.3 - Негізгі шкала бойынша шикі ұпайларды есептеу

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Позитивные отношения	1, 19, 25, 37	7, 13, 31
Автономия	8, 14, 26, 38	2, 20, 32,
Управление средой	3, 21, 33, 39	9, 15, 27
Личностный рост	10, 16, 28, 40	4, 22, 34
Цели в жизни	5, 23,	11, 17, 29, 35, 41
Самопринятие	6, 12, 30, 36	18, 24, 42
Психологическое благополучие	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40,	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42

Содержательная интерпретация шкал

Шкала «Положительные отношения с другими».

Респондент, набравший наименьший балл, имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных взаимоотношениях, как правило, он изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

Шкала «Автономия».

Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями.

Респондент с наименьшим баллом - зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

Шкала «Управление окружением».

Высокий балл – респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует предоставляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства,

безрассудно относится к предоставляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.

Шкала «Личностный рост».

Респондент с наибольшим баллом - обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Респондент с наименьшим баллом - осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

Шкала «Цель в жизни».

Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь.

Испытуемый с низким баллом - лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит цели в своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

Шкала «Самопринятие».

Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относиться к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

Респондент с наименьшим баллом - не доволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.

ҚОСЫМША Б

Психологический оценочный протокол (перфекционизм)

ИНСТРУКЦИИ: Пожалуйста, выберите вариант, который лучше всего соответствует вашей степени согласия в каждом пункте. Используйте следующую классификацию: 1-совершенно не согласен, 2-не согласен, 3-не могу сказать определенно, 4-согласен, 5-полностью согласен.

Кесте Б.1 – Перфекционизм сауалнамасының сұрақтары мен жауап нұсқалары

Утверждения	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6
1.Мои родители ставили мне очень высокие цели					
2.Коллектив/ команда очень важны для меня					
3.В детстве меня наказывали если что-то я делал не идеально					
4.Если я не поставлю перед собой очень высокие цели, я возможно стану второсортным человеком					
5.Мои родители даже не пытались понять мои ошибки					
6.Для меня важно быть абсолютно компетентным во всем, что я делаю					
7.Я организованный/аккуратный человек					
8.Я стараюсь быть ответственным человеком					
9.Если кто-то выполняет задачи на работе, в школе или вузе лучше, чем я, я чувствую себя так как будто я потерпел неудачу					
10.Если я волнуюсь, то обязательно ошибусь					
11.Мои родители хотели, чтобы я был лучшим во всем					
12.Я ставлю перед собой более высокие цели, чем большинство людей					
13.Если кто-то лучше меня на работе, в школе или спорте, я чувствую себя «проигравшим»					
14.Даже небольшая неудача воспринимается мной как полный провал					
15.Для моей семьи хорошими считаются только пр евосходные / отличные результаты					
16.Я очень хорошо концентрирую свои силы для достижения цели					
17.Даже когда я делаю что-то очень тщательно, часто я чувствую, что я не все сделал правильно					
18.Я ненавижу быть не самым лучшим во всем, что я делаю					

Б.1-кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6
19.Я ставлю перед собой самые высокие цели					
20.Мои родители ожидали от меня больших успехов					
21.Люди, вероятно, будут думать хуже обо мне, если я буду допускать ошибки					
22.Я думаю, что никогда не смогу оправдаю ожиданий моих родителей					
23.Если я не выполняю задачи также хорошо, как остальные люди, это значит, что я уступаю им					
24.Кажется, что другие люди довольствуются меньшим, чем я					
25.Если я не буду все делать правильно, люди не будут меня уважать					
26.У моих родителей всегда было больше ожиданий относительно моего будущего, чем у меня					
27.Я стараюсь быть организованным человеком					
28.У меня всегда есть сомнения по поводу того, что я делаю					
29.Чистота очень важна для меня					
30.Я стараюсь делать повседневные дела лучше, чем большинство людей					
31.Я организованный человек					
32.Как правило, я задерживаю выполнение работы, потому что выполняю задачи снова и снова					
33.Мне нужно много времени, чтобы сделать все правильно					
34.Чем меньше ошибок я совершаю, тем больше людей будут уважать меня					
35.Я думаю, что никогда не оправдаю ожиданий моих родителей					

Ключи коррекции MPS

1. Ошибки в отношении: 9, 10, 13, 14, 18, 21, 23, 25, 34.
2. Сомнения по поводу акций: 17, 28, 32, 33.
3. Родительские ожидания: 1, 11, 15, 20, 26.
4. Родительские оценки: 3, 5, 22, 35.
5. Личные требования: 4, 6, 12, 16, 19, 24, 30.
6. Организация: 2, 7, 8, 27, 29, 31.

А. АДАПТИВНЫЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ (организация + личные требования)

Б. ДИСАДАПТАТИВНЫЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ (сомнения, опасения, критика и родительские ожидания)

ҚОСЫМША В

Эмоциялық интеллект

Используя приведенную ниже шкалу, пожалуйста, укажите, в какой степени каждый из следующих пунктов соответствует вашей самооценке пониманию и регуляции собственных чувств и эмоций.

1 = полностью не согласен, 2 = не согласен, 3 = отчасти не согласен, 4 = нейтрально,
5 = отчасти согласен, 6 = согласен и 7 = полностью согласен.

Кесте В.1 – Эмоциялық интеллект сауалнамасының тұжырымдары мен жауап нұсқалары

Тұжырымдар	1	2	3	4	5	6	7
1. Я хорошо понимаю, почему большую часть времени испытываю определенные чувства.							
2. Я хорошо разбираюсь в своих собственных эмоциях.							
3. Я действительно понимаю, что я чувствую.							
4. Я всегда знаю, счастлив я или нет.							
5. Я всегда узнаю эмоции своих друзей по их поведению.							
6. Я хорошо наблюдаю за эмоциями других людей.							
7.Я чувствителен к чувствам и эмоциям других людей.							
8.Я хорошо разбираюсь в эмоциях окружающих меня людей.							
9. Я всегда ставлю перед собой цели, а затем изо всех сил стараюсь их достичь.							
10.Я всегда говорю себе, что я компетентный человек.							
11. Я самомотивирующийся человек.							
12. Я всегда поощрял бы себя стараться изо всех сил.							
13. Я способен контролировать свой темперамент, чтобы рационально справляться с трудностями.							
14.Я вполне способен контролировать свои собственные эмоции.							
15.Я всегда могу быстро успокоиться, когда очень зол.							
16.Я хорошо контролирую свои собственные эмоции.							

Ключи
Оценка собственных эмоций: 1-4;
Оценка эмоций других людей: 5-8;
Использование эмоций в достижении целей: 9-13;
Регулирование эмоций: 14 -16.

ҚОСЫМША Г

Спортвная мотивация

Уважаемый респондент!

Укажите, пожалуйста, Ваш пол: 1.1 мужской; 1.2 женский.

Используя приведенную ниже шкалу, пожалуйста, укажите, в какой степени каждый из следующих пунктов соответствует одной из причин, по которым вы в настоящее время занимаетесь своим видом спорта.

1-не соответствует, 2-немного соответствует, 3-соответствует, 4-во многом соответствует, 5-точно соответствует, 6-в достаточной мере соответствует, 7-больше всего соответствует.

Кесте Г.1 – Спорттық мотивация сауалнамасының тұжырымдары мен жауап нұсқалары

Почему вы занимаетесь своим видом спорта/ или занимаюсь физической активностью?

Тұжырымдар	1	2	3	4	5	6	7
1. За то волнение, которое я испытываю, когда действительно участвую в спортивной деятельности / или занимаюсь физической активностью							
2. Потому что это часть того образа, который я выбрал для своей жизни							
3. Потому что это хороший способ узнать много вещей, которые могли бы пригодиться мне в других сферах моей жизни							
4. Потому что это позволяет мне заслужить хорошее отношение людей, которых я знаю							
5. Я больше не знаю: у меня сложилось впечатление, что я неспособен добиться успеха в этом виде спорта							
6. Потому что я испытываю большое личное удовлетворение, осваивая определенные сложные техники тренировок/ или определенные физические упражнения							
7. Потому что заниматься спортом/ или физической активностью абсолютно необходимо, если человек хочет быть в форме							
8. Потому что это один из лучших способов, которые я выбрал для развития других аспектов своей жизни							
9. Потому что это часть моей самореализации							
10. Потому что я должен заниматься спортом/ или физической активностью, чтобы чувствовать себя хорошо							
11. Ради престижа быть спортсменом/ или выглядеть физически привлекательным							
12. Я не знаю, хочу ли я и дальше так же много вкладывать своего времени и усилий в свой вид спорта/ или заниматься физической активностью							
13. Потому что участие в моем виде спорта /или физической активностью соответствует моим глубочайшим принципам							
14. За удовлетворение, которое я испытываю, совершенствуя свои способности							

Г.1-кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6	7	8
15. Потому что это один из лучших способов поддерживать хорошие отношения с моими друзьями							
16. Потому что я бы чувствовал себя плохо, если бы не тратил на это время							
17. Мне больше не ясно; на самом деле я не думаю, что я должен заниматься спортом/ или физической активностью							
18. Ради удовольствия открывать для себя новые стратегии повышения эффективности /или самоэффективности							
19. За материальные и/или социальные выгоды, связанные с занятиями спортом/ или физической активностью							
20. Потому что упорные тренировки улучшат мои результаты / или мое здоровье и физическое развитие							
21. Потому что участие в моем виде спорта /или занятиях физической активностью является неотъемлемой частью моей жизни							
22. Кажется, я уже не получаю такого удовольствия от своего вида спорта/ или занятиях физической активностью, как раньше							
23. Потому что я должен регулярно заниматься спортом или занятиях физической активностью							
24. Показать другим, насколько я хорош в своем виде спорта / или насколько я здоров и имею физическое развитие							

Ключ
АМотивация 5, 12, 17, 22;
Внешнее регулирование 4, II, 19, 24;
Введенные правила 7, 10, 16. 23;
Определены правила 3, 8, 15, 20;
Комплексные правила 2, 9, 13, 21;
Внутренняя мотивация 1, 6, 14, 18.

ҚОСЫМША Ғ

Психологиялық бақуаттылық пен перфекционизм көрсеткіштерінің корреляциялық талдауының нәтижелері

Кесте Ғ.1 – А тобы үшін психологиялық бақуаттылық шкалалары мен перфекционизм көрсеткіштерінің арасындағы корреляциялар

Психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері	Қателіктерге алаңдау	Әрекеттерге күмәндану	Ата-ана күтулері	Ата-ана сыны	Жеке талаптар	Өзінің ұйымдасуы
Автономия	-0,101	-0,007	0,101	0,082	0,014	0,071
p	0,281	0,944	0,283	0,379	0,883	0,451
Ортаны басқару	-0,019	0,214*	0,124	-0,077	0,019	0,114
p	0,838	0,021	0,183	0,414	0,855	0,265
Тұлғалық өсу	0,221*	0,159	0,064	0,215*	-0,023	-0,082
p	0,017	0,089	0,495	0,020	0,807	0,383
Жағымды қатынастар	0,133	0,149	0,211*	0,081	0,162	0,169
p	0,155	0,111	0,023	0,386	0,082	0,070
Өмірлік мақсаттар	0,349**	0,162	0,241**	0,271**	0,051	-0,048
p	<0,001	0,082	0,009	0,003	0,588	0,611
ρ - C.E. Spearman коэффициент корреляциясы, * p < 0,05, ** - p < 0,01.						

Кесте Ғ.2 – Б тобы үшін психологиялық бақуаттылық шкалалары мен перфекционизм көрсеткіштерінің арасындағы корреляциялар

Психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері	Қателіктерге алаңдау	Әрекеттерге күмәндану	Ата-ана күтулері	Ата-ана сыны	Жеке талаптар	Өзінің ұйымдасуы
Автономия	-0,023	0,022	-0,021	-0,014	0,019	0,109
p	0,827	0,827	0,839	0,893	0,855	0,289
Ортаны басқару	-0,014	0,068	0,090	0,275**	0,247*	-0,147
p	0,890	0,508	0,381	0,006	0,014	0,150
Тұлғалық өсу	0,248*	0,192	-0,013	0,114	-0,021	-0,093
p	0,014	0,060	0,903	0,265	0,837	0,367
Жағымды қатынастар	0,145	0,165	0,176	-0,073	0,233	0,235*
p	0,156	0,106	0,085	0,478	0,212	0,020
Өмірлік мақсаттар	0,222*	0,241*	-0,069	0,125	-0,052	-0,083
p	0,026	0,016	0,500	0,224	0,610	0,419
Өзін қабылдау	0,111	0,048	0,263**	-0,105	0,280**	0,234*
p	0,281	0,638	0,009	0,308	0,005	0,021
ρ - C.E. Spearman коэффициент корреляциясы, * p < 0,05, ** - p < 0,01.						

Кесте Ғ.3 – В тобы үшін психологиялық бақуаттылық шкалалары мен перфекционизм көрсеткіштерінің арасындағы корреляциялар

Психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері	Қателіктерге алаңдау	Әрекеттерге күмәндану	Ата-ана күтулері	Ата-ана сыны	Жеке талаптар	Өзінің ұйымдасуы
Автономия	-0,036	-0,152	0,133	-0,165	0,204*	0,213
p	0,735	0,156	0,212	0,122	0,045	0,055
Ортаны басқару	0,029	0,231*	0,017	-0,108	0,106	0,186
p	0,786	0,028	0,874	0,315	0,321	0,081
Тұлғалық өсу	0,045	-0,285**	0,042	0,054	0,068	-0,019
p	0,677	0,007	0,696	0,615	0,508	0,838
Жағымды қатынастар	-0,076	-0,011	0,204	-0,071	0,240*	0,274**
p	0,482	0,918	0,055	0,511	0,023	0,009
Өмірлік мақсаттар	0,310**	0,169	-0,056	0,166	-0,432**	-0,221
p	0,003	0,113	0,599	0,321	<0,001	0,111
Өзін қабылдау	0,343**	0,101	0.231*	0,140	0.277*	0,023
p	0,001	0,348	0.029	0,190	0.008	0,829

ҚОСЫМША Д

Психологиялық бақуаттылық пен эмоциялық интеллектіні корреляциялық талдау

Кесте Д.1 – А тобының психологиялық бақуаттылығы мен эмоциялық интеллекті көрсеткіштерінің өзара байланысы

Психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері	**Өз эмоцияларын бағалау**	**Басқалардың эмоцияларын бағалау**	**Мақсаттарға жету үшін эмоцияларды пайдалану**	**Эмоцияларды реттеу**
Автономия	-0,029	**0,214***	0,093	-0,075
p	0,759	0,021	0,321	0,422
Ортаны басқару	**0,320****	**0,220***	**0,280****	**0,250****
p	<0,001	0,018	0,002	0,007
Тұлғалық өсу	**-0,373****	-0,032	**-0,310****	**-0,217***
p	<0,001	0,735	0,001	0,019
Жағымды қатынастар	0,100	0,075	0,124	0,068
p	0,288	0,423	0,184	0,469
Өмірлік мақсаттар	-0,094	**-0,223***	**-0,256****	-0,144
p	0,314	0,016	0,006	0,123
Өзін қабылдау	**0,269****	-0,038	0,116	0,108
p	0,004	0,684	0,216	0,249

Кесте Д.2 – Б тобының психологиялық бақуаттылығы мен эмоциялық интеллекті көрсеткіштерінің өзара байланысы

Психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері	**Өз эмоцияларын бағалау**	**Басқалардың эмоцияларын бағалау**	**Мақсаттарға жету үшін эмоцияларды пайдалану**	**Эмоцияларды реттеу**
Автономия	0,068	0,178	**0,255***	0,108
p	0,511	0,082	0,012	0,291
Ортаны басқару	0,138	**0,269****	**0,291****	0,138
p	0,177	0,008	0,004	0,177
Тұлғалық өсу	**-0,374****	-0,168	**-0,368****	-0,192
p	<0,001	0,099	<0,001	0,060
Жағымды қатынастар	0,155	**0,230***	**0,307****	0,095
p	0,129	0,023	0,002	0,354
Өмірлік мақсаттар	**-0,219***	**-0,244***	**-0,291****	**-0,336****
p	0,031	0,016	0,004	0,001
Өзін қабылдау	0,182	0,125	**0,288****	0,190
p	0,074	0,224	0,004	0,062

Кесте Д.3 - В тобының психологиялық бақуаттылығы мен эмоциялық интеллекті көрсеткіштерінің өзара байланысы

Психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері	**Өз эмоцияларын бағалау**	**Басқалардың эмоцияларын бағалау**	**Мақсаттарға жету үшін эмоцияларды пайдалану**	**Эмоцияларды реттеу**
Автономия	**0,373****	**0,349****	**0,449****	**0,329****
p	<0,001	0,001	<0,001	0,002
Ортаны басқару	0,148	0,150	**0,231***	0,200
p	0,167	0,160	0,030	0,060
Тұлғалық өсу	**-0,272****	-0,175	**-0,244***	**-0,251***
p	0,010	0,102	0,021	0,018
Жағымды қатынастар	0,170	0,199	**0,254***	**0,418****
p	0,111	0,062	0,016	<0,001
Өмірлік мақсаттар	**-0,306****	**-0,243***	**-0,395****	**-0,317****
p	0,004	0,022	<0,001	0,002
Өзін қабылдау	0,033	0,176	0,167	0,045
p	0,759	0,098	0,119	0,676

ҚОСЫМША Ж

Психологиялық бақуаттылық пен мотивация көрсеткіштерінің корреляциялық талдауының нәтижелері

Кесте Ж.1 – А тобы үшін психологиялық бақуаттылық пен физикалық белсенділікке мотивациясы көрсеткіштерінің арасындағы корреляциялар

Психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері	Амотивация	Сыртқы реттелу	Интроекцияланған реттелу	Идентификацияланған реттелу	Интеграцияланған реттелу	Ішкі мотивация
Автономия	-0,050	-0,088	0,096	-0,003	-0,023	0,032
p	0,596	0,345	0,307	0,978	0,810	0,737
Ортаны басқару	-0,036	0,048	0,153	0,145	0,131	0,092
p	0,699	0,610	0,101	0,120	0,161	0,325
Тұлғалық өсу	0,042	-0,151	-0,119	-0,185*	-0,131	-0,101
p	0,655	0,105	0,204	0,046	0,162	0,278
Жағымды қатынастар	-0,053	-0,025	0,087	0,017	0,122	0,094
p	0,574	0,790	0,353	0,853	0,190	0,316
Өмірлік мақсаттар	0,169	-0,011	-0,008	0,029	-0,058	-0,113
p	0,070	0,906	0,929	0,761	0,536	0,228
Өзін қабылдау	-0,036	0,177	0,135	0,156	0,232*	0,200*
p	0,698	0,057	0,150	0,095	0,012	0,032

Кесте Ж.2 – Б тобы үшін психологиялық бақуаттылық пен физикалық белсенділікке мотивациясы көрсеткіштерінің арасындағы корреляциялар

Психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері	Амотивация	Сыртқы реттелу	Интроекцияланған реттелу	Идентификацияланған реттелу	Интеграцияланған реттелу	Ішкі мотивация
1	2	3	4	5	6	7
Автономия	-0,018	0,102	0,161	0,263	0,272	0,278
p	0,857	0,320	0,116	0,009	0,007	0,006
Ортаны басқару	-0,122	-0,168	0,123	0,055	0,019	0,102
p	0,234	0,100	0,229	0,591	0,853	0,322
Тұлғалық өсу	0,307	0,167	0,034	-0,012	-0,066	-0,113

Ж.2-кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6	7
p	0,002	0,102	0,745	0,908	0,519	0,272
Жағымды қатынастар	0,072	-0,052	0,027	0,041	0,079	0,186
p	0,485	0,615	0,794	0,691	0,439	0,067
Өмірлік мақсаттар	0,291	0,121	-0,132	-0,095	-0,169	-0,289
p	0,004	0,239	0,198	0,353	0,098	0,004
Өзін қабылдау	0,104	0,178	0,261	0,178	0,181	0,218
p	0,310	0,081	0,010	0,082	0,076	0,032

Кесте Ж.3 – В тобы үшін психологиялық бақуаттылық пен физикалық белсенділікке мотивациясы көрсеткіштерінің арасындағы корреляциялар

Психологиялық бақуаттылық көрсеткіштері	Амотивация	Сыртқы реттелу	Интроекцияланған реттелу	Идентификацияланған реттелу	Интеграцияланған реттелу	Ішкі мотивация
Автономия	-0,155	-0,065	0,081	0,079	0,109	0,186
p	0,146	0,547	0,449	0,464	0,307	0,081
Ортаны басқару	-0,042	-0,070	-0,149	0,023	-0,050	0,025
p	0,693	0,517	0,164	0,830	0,642	0,820
Тұлғалық өсу	-0,005	-0,103	-0,036	0,054	-0,085	-0,175
p	0,964	0,338	0,737	0,616	0,426	0,101
Жағымды қатынастар	0,034	0,046	-0,148	-0,030	-0,075	-0,076
p	0,755	0,668	0,167	0,783	0,484	0,477
Өмірлік мақсаттар	0,283	0,246	0,064	0,066	-0,025	-0,020
p	0,007	0,020	0,549	0,540	0,818	0,854
Өзін қабылдау	0,232	0,076	0,022	0,042	0,082	0,056
p	0,029	0,477	0,840	0,699	0,445	0,599

ҚОСЫМША И

Жергілікті этика комитетінің қорытындысы

«ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ»
КОММЕРЦИЯЛЫҚ ЕМЕС АКЦИОНЕРЛІК ҚОҒАМЫ
ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ҚЫЗМЕТ ЖӨНІНДЕГІ ДЕПАРТАМЕНТІ
ЖЕРГІЛІКТІ ЭТИКАЛЫҚ КОМИТЕТ

ЖЭК
ЛЭК

НЕКОММЕРЧЕСКОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АЛЬ-ФАРАБИ»
ДЕПАРТАМЕНТ ПО НАУКЕ И ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ЛОКАЛЬНЫЙ ЭТИЧЕСКИЙ КОМИТЕТ

От 24.09.2026 № 941

На № _____ от _____

Жергілікті этика комитетінің қорытындысы

1.	Докторанттың аты-жөні	Шералы Бижан Сейжанұлы
2.	Докторантура мамандығы (білім беру бағдарламасы)	8D03107 Психология
3.	Докторантурада оқу мерзімі	2023 – 2026 жылдар
4.	Диссертация тақырыбы және оның бекітілген күні	Ірі қаладағы адамның психологиялық бақуаттылығы мен дене белсенділігі арасындағы байланысы (Алматы қаласының студент жастары мысалында), 20.07.2026 жылы бекітілген
5.	Ғылыми консультанттар туралы мәліметтер – аты-жөні, әкесінің аты (бар болса), лауазымы және жұмыс орны, ғылыми дәрежесі, азаматтығы	Ким Алла Михайловна, психол.ғ.д., әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің профессоры, ҚР азаматшасы; Рогалева Людмила Николаевна, психол.ғ.к., Ресей Федерациясы Урал федеративтік университетінің доценті, РФ азаматшасы.
6.	Зерттеу объектілері	Ірі қаланың студент жастары
7.	Ғылыми зерттеулерді жоспарлау, бағалау, іріктеу және жүргізу кезіндегі бұзушылықтар	Анықталмады
8.	Ғылыми зерттеулер нәтижелерін тарату үдерісіндегі бұзушылықтар толтырады	Анықталмады
9.	Зерттеу объектілерінің құқықтарын, қауіпсіздігін және бақуаттылығын қорғау қалай жүргізілді (тірі табиғат объектісінің және өмір сүру ортасы болған жағдайда)?	Зерттеу объектілері (респонденттер) зертеудің кез келген кезеңінде қатысудан бас тартуға құқылы. Зерттеуде зерттелушілердің аты-жөндері негізінен көрсетілмейді. Басқа мәліметтерді зерттеу мақсатында жалпылама түрде негізгі зерттеушілер ғана пайдаланады. Зерттеушілер жалпы зерттеуге, сұрақтардың мазмұнына және т.б. қатысты туындаған сұрақтарға қалаған тілде (қазақ, орыс тілдері) дер кезінде толық және жан-жақты жауап береді
10	Диссертациялық зерттеуді дайындау кезінде жасанды интеллект технологияларын пайдалану фактілерінің болуы немесе болмауы	Диссертациялық зерттеуді дайындау кезінде жасанды интеллект технологияларын пайдалану фактілері анықталған жоқ
11	Мақұлдау нөмірі	IRB – A1035
12	Зерттеуді мақұлдау датасы	06.02.2025
13	Зерттеуді мақұлдаудың аяқталу датасы	03.02.2028
14	Қорғау үшін ЖЭК қорытындысының берілген күні	17.09.2026

ЖЭК төрайымы _____ Усатаева Г.М.

ЖЭК хатшысы _____ Мадиев С.С.