АННОТАЦИЯ

к диссертации на соискание степени доктора философии (PhD) по образовательной программе «8D03107-Психология» ШЕРАЛЫ БИЖАН СЕЙЖАНҰЛЫ

на тему «Взаимосвязь психологического благополучия человека и уровня его физической активности в мегаполисе (на примере студенческой молодежи г.Алматы)»

Актуальность научного исследования. В XXI веке психологическое благополучие рассматривается как один из ключевых индикаторов устойчивого развития общества. Его значимость закреплена в Резолюции Генеральной Ассамблеи ООН «Преобразование нашего мира: Повестка дня в области устойчивого развития на период до 2030 года» (2015), включающей ЦУР № 3 «Хорошее здоровье и благополучие» и ЦУР № 11 «Устойчивые города и населённые пункты». В соответствии с подходом ВОЗ здоровье понимается как состояние физического, психического и социального благополучия.

Рост урбанизации усиливает актуальность изучения факторов, влияющих на благополучие населения мегаполисов. Согласно документам ООН и ВОЗ, городская среда характеризуется такими факторами риска, как гиподинамия, высокий уровень стресса, загрязнение окружающей среды и информационная перегрузка, что оказывает влияние на физическое и психическое здоровье человека. Для РК укрепление здоровья населения и формирование активного образа жизни являются приоритетными направлениями государственной политики, что отражено в Кодексе РК «О здоровье народа и системе здравоохранения» (2020), Посланиях Президента К.К. Токаева и Национальном проекте «Здоровая нация» на 2021–2025 годы.

С научно-психологической точки зрения актуальность исследования обусловлена необходимостью уточнения механизмов взаимосвязи физической активности и психологического благополучия. Согласно концепции Carol D. Ryff, психологическое благополучие представляет собой многокомпонентное образование, включающее личностный рост, автономию, управление средой и другие компоненты. Вместе с тем современные исследования показывают, что взаимосвязь физической активности с психологическим благополучием носит неоднородный характер и зависит от комплекса личностных факторов.

Цель исследования: выявить особенности связи уровня физической активности и психологического благополучия студенческой молодежи в условиях мегаполиса, а также определить роль личностных факторов (перфекционизма, эмоционального интеллекта и мотивационной регуляции) как механизмов, опосредующих данную связь.

Исследовательские задачи:

1. Теоретико-концептуальная. Проанализировать и синтезировать существующие теоретические подходы к пониманию опосредующей роли перфекционизма, мотивации и эмоционального интеллекта как медиаторов взаимосвязи физической активности и психологического благополучия студенческой молодежи в городской среде.

2. Методическая. Подобрать валидную батарею методик и апробировать теоретическую модель, позволяющую количественно оценить силу и направление опосредующих эффектов перфекционизма, эмоционального интеллекта и типа мотивации в цепи «физическая активность → психологическое благополучие».

3. Сравнительно-культурологическая. Выявить и описать кросс-культурные различия в проявлении перфекционизма студентов на примере мегаполисов Китая, России и Казахстана.

4. Диагностико-аналитическая. Определить количественные и качественные параметры физической активности (частота, продолжительность, интенсивность), а также диагностировать особенности психологического благополучия, перфекционизма, мотивации и эмоционального интеллекта, связанные с различными аспектами психологического благополучия в условиях мегаполиса.

5. Прикладная. На основе полученных данных разработать научно обоснованные рекомендации для совершенствования воспитательной работы со студенческой молодежью, а также развития социальной политики и общественного здравоохранения на основе выявленных закономерностей о связи физической активности и психологического благополучия студенческой молодежи мегаполиса Алматы.

Объект исследования: физически активные представители студенческой молодежи мегаполиса Алматы.

Предмет исследования: связь психологического благополучия студенческой молодежи мегаполиса с уровнем ее физической активности, опосредованная личностными переменными перфекционизма, мотивации и эмоционального интеллекта.

Основная гипотеза исследования: особенности психологического благополучия студента мегаполиса связаны с уровнем его физической активности.

Частные гипотезы:

Непосредственная связь у испытуемых с разным уровнем физической активности с показателями психологического благополучия может быть обнаружена прежде всего на уровне человека как индивидуальности.

Особенности проявления перфекционизма как медиатора связи физической активности и психологического благополучия зависят от социальной ситуации развития и культурного контекста личности.

Существует опосредованная связь между показателями психологического благополучия и особенностями перфекционизма у испытуемых с различным уровнем физической активности

4. Существует опосредованная связь между показателями психологического благополучия и особенностями мотивации у испытуемых с разным уровнем физической активности.

5. Существует опосредованная связь между показателями психологического благополучия и особенностями эмоционального интеллекта у испытуемых с различным уровнем физической активности.

Методы и методики эмпирического исследования были отобраны в соответствии с целью, объектом, предметом, гипотезой и задачами исследования. Для реализации поставленных задач и проверки выдвинутых гипотез использовались методики, обладающие высокой надёжностью, валидностью и широко применяемые в современной научной практике:

1) International Physical Activity Questionnaire (краткая версия). Методика измерения физической активности, разработана международной исследовательской группой IPAQ (Craig et al., 2003) под эгидой ВОЗ для 15-69 возраста.

2) Шкала психологического благополучия C.Ryff. Методика измеряет шесть компонентов психологического благополучия: автономия; управление средой; личностный рост; позитивные отношения; осмысленность жизни; самопринятие.

3) Многомерная шкала перфекционизма Randy O. Frost была адаптирована на русский язык В.А. Ясной В РК эта методика была также использована и апробирована многими психологами.

4) Оценка эмоционального интеллекта (WLEIS). Включает четыре субшкалы: понимание собственных эмоций; понимание эмоций других; использование эмоций; управление эмоциями.

5) Шкала спортивной мотивации SMS-6. Методика позволяет выявить, какие именно мотивы лежат в основе физической активности в условиях мегаполиса.

Проведенное исследование прошло процедуру одобрения локального этического комитета при КазНУ им. аль-Фараби (№IRB-A1035 от 06.02.2025 г.).

Экспериментальная база исследования и характеристика выборки: В исследовании приняли участие студенты высших учебных заведений города Алматы. Всего принимало участие 295 испытуемых. По полу выборка представлена 122 мужчинами (41,4 %) и 173 женщинами (58,6 %). Возраст участников варьируется от 17 до 24 лет, средний возраст составляет около 19 лет. Критерием включения в исследование было проживание в г.Алматы и достаточное понимание и владение русским языком. В решении сравнительно-культурологической задачи в целом участвовало 737 испытуемых.

Статистическая обработка данных выполнялась с использованием программного пакета SPSS (версия 27.0) с последующей визуализацией результатов в виде гистограмм, диаграмм распределения и таблиц. Применение корреляционного анализа Спирмена, H-критерия Краскела–Уоллиса, U-критерия Манна–Уитни и методов регрессионного анализа обеспечивает статистическую достоверность полученных результатов.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют антропологический подход Б.Г. Ананьева, рассматривающий человека как целостную биопсихосоциальную систему, интегрирующую уровни индивида, личности, субъекта деятельности и индивидуальности, а также теория самодетерминации Richard M. Ryan и Edward L. Deci. Важное значение имели идеи С.Л. Рубинштейна о единстве сознания и деятельности, а также положения М.М. Муканова и

Л.С. Выготского о развитии личности в системе социальных отношений и культурной среде. Системную основу исследования составили положения В.А. Ганзена, рассматривающего психические явления как элементы целостной системы, функционирующей во взаимосвязи категорий времени, пространства, энергии и информации. Теоретическую основу изучения психологического благополучия составили работы Carol Ryff. Особое значение имела модель C. Ryff, рассматривающая психологическое благополучие как многомерную характеристику позитивного функционирования личности, включающую самопринятие, автономию, управление средой, позитивные отношения, цели в жизни и личностный рост.

Теоретическое значение исследования заключается в расширении научных представлений о взаимосвязи физической активности и психологического благополучия личности в условиях урбанизированной среды.

Уточнено, что физическая активность не является универсальным фактором психологического благополучия, а связана с ним через систему личностной саморегуляции. Показано, что различные компоненты психологического благополучия по модели К. Рифф обладают неодинаковой чувствительностью к физической активности, при этом наиболее тесная связь выявлена с компонентом личностного роста.

Теоретически обоснована роль перфекционизма, эмоционального интеллекта и мотивации как ключевых личностных механизмов, обеспечивающих связь между физической активностью и психологическим благополучием. Полученные результаты вносят вклад в развитие системного подхода В.А. Ганзена, подтверждая, что психологическое благополучие формируется под влиянием поведенческих, личностных и средовых факторов.

Исследование также расширяет представления о влиянии мегаполиса как особой среды жизнедеятельности, в которой возрастает значение личностных ресурсов саморегуляции, а физическая активность выступает важным фактором психологической адаптации личности.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования его результатов для разработки научно-обоснованных программ повышения уровня физической активности и психологического благополучия в условиях мегаполиса.

Установлено, что эффективность физической активности как ресурса психологического благополучия определяется не только её количественными характеристиками, но и особенностями перфекционизма, мотивации и эмоционального интеллекта. Это позволяет разрабатывать дифференцированные подходы к психологическому сопровождению физической активности.

Результаты исследования могут применяться в психологическом консультировании, системе психологического сопровождения студентов, при разработке профилактических и оздоровительных программ в образовательных организациях, в деятельности спортивных психологов и тренеров, а также при создании программ общественного здоровья, направленных на популяризацию физической активности.

Практическая ценность работы связана с разработкой рекомендаций по формированию внутренней мотивации к физической активности, развитию эмоциональной саморегуляции, снижению влияния дезадаптивного перфекционизма и внешней мотивации, интеграции физической активности в повседневную жизнь. Полученные результаты могут использоваться в психологии, образовании, здравоохранении и социальной политике для повышения качества жизни молодежи мегаполиса.

Научная новизна диссертационного исследования заключается в теоретическом и эмпирическом обосновании системного характера взаимосвязи физической активности и психологического благополучия студенческой молодежи в условиях мегаполиса, с учетом личностных, мотивационных и эмоциональных факторов.

1. Впервые в рамках исследования студенческой молодежи г. Алматы установлено, что физическая активность не имеет универсальной прямой связи со всеми компонентами психологического благополучия, а преимущественно связана с компонентом «личностный рост» модели C.D. Ryff. Это уточняет представление о психологическом значении физической активности, связывая его прежде всего с динамическими характеристиками развития личности, реализацией потенциала и стремлением к саморазвитию.

2. Теоретически обоснована и эмпирически подтверждена неоднородность взаимосвязи физической активности и психологического благополучия. Показано, что различный уровень

физической активности сопровождается изменением структуры взаимосвязей между физической активностью, личностными характеристиками и отдельными компонентами психологического благополучия, что дополняет линейную модель «больше физической активности – выше благополучие» представлением о ее дифференцированном характере.

3. Расширено научное представление о психологических механизмах взаимосвязи физической активности и психологического благополучия посредством включения в единую исследовательскую модель перфекционизма, мотивационной регуляции физической активности и эмоционального интеллекта как личностно-регуляторных характеристик. Установлено, что наиболее выраженную связь с психологическим благополучием имеют адаптивные компоненты перфекционизма, автономные формы мотивации и внутриличностные компоненты эмоционального интеллекта.

4. Выявлена специфическая структура перфекционизма в контексте физической активности. Установлено, что более высокий уровень физической активности связан преимущественно с конструктивными характеристиками перфекционизма – личными стандартами и самоорганизацией, тогда как чрезмерная озабоченность ошибками, родительские ожидания и родительская критика статистически значимых различий между группами не обнаруживают. Это позволяет рассматривать адаптивные характеристики перфекционизма как ресурс целеполагания, организованности и саморегуляции.

5. Уточнено место мотивационной регуляции в системе взаимосвязи физической активности и психологического благополучия. Установлено, что с повышением уровня физической активности возрастает выраженность внутренней, идентифицированной и интегрированной регуляции, связанных с личностным ростом, жизненными целями и управлением окружающей средой.

6. Расширено представление о роли эмоционального интеллекта. Установлено, что различия между группами с разным уровнем физической активности преимущественно проявляются в способности осознавать и регулировать собственные эмоции, тогда как способность оценивать эмоции других людей статистически значимых различий не обнаруживает. Выявленные связи эмоционального интеллекта с психологическим благополучием и его прогностическая значимость для личностного роста позволяют рассматривать внутриличностную эмоциональную регуляцию как значимый психологический ресурс.

7. Разработана и эмпирически апробирована интегративная модель взаимосвязи физической активности и психологического благополучия, в которой физическая активность представлена как поведенческий компонент, перфекционизм, мотивационная регуляция и эмоциональный интеллект – как личностно-регуляторные характеристики, а психологическое благополучие – как многокомпонентная система позитивного функционирования личности.

8. Выявлена зависимость структуры психологических взаимосвязей от уровня физической активности: при низком уровне активности наблюдается преимущественно компенсаторная структура взаимосвязей, при среднем – более сложная переходная структура, при высоком – более интегрированная структура, в которой личностные, мотивационные и эмоциональные ресурсы теснее сопряжены с личностным ростом, жизненными целями и управлением окружающей средой.

Таким образом, научная новизна исследования состоит в раскрытии дифференцированной психологической структуры взаимосвязи физической активности и психологического благополучия, в которой значение физической активности рассматривается во взаимосвязи с личностными, мотивационными и эмоциональными характеристиками студенческой молодежи.

Основные положения, выносимые на защиту: 1. Избирательный характер связи физической активности и психологического благополучия. Физическая активность связана с психологическим благополучием студенческой молодежи избирательно, а не универсально: статистически значимая непосредственная связь наиболее отчетливо проявляется с компонентом «личностный рост» модели C.D. Ryff. Это свидетельствует о преимущественной сопряженности физической активности с динамическими аспектами позитивного функционирования личности – ощущением развития, реализации потенциала и стремлением к личностному совершенствованию.

2. Системный характер взаимосвязи. Взаимосвязь физической активности и психологического благополучия характеризуется опосредованным и системным характером, поскольку ее выраженность и направленность связаны с совокупностью личностно-регуляторных характеристик, включающих перфекционизм, мотивационную регуляцию и эмоциональный интеллект.

3. Перфекционизм как дифференцированный личностный ресурс. Адаптивные компоненты перфекционизма – личные стандарты и самоорганизация – положительно связаны с психологическим благополучием и более высоким уровнем физической активности, что позволяет рассматривать их как личностный ресурс целеполагания, организованности и саморегуляции деятельности. При этом дезадаптивные компоненты – чрезмерная озабоченность ошибками, родительские ожидания и родительская критика – не демонстрируют статистически значимых различий между группами с различным уровнем физической активности.

4. Автономная мотивационная регуляция. Уровень физической активности связан с характером мотивационной регуляции: по мере его повышения возрастает выраженность внутренней, идентифицированной и интегрированной регуляции. Автономные формы мотивации связаны с такими компонентами психологического благополучия, как личностный рост, жизненные цели и управление окружающей средой, что свидетельствует о включении физической активности в систему личных ценностей и жизненной направленности.

5. Эмоциональный интеллект как психологический ресурс. Внутриличностные компоненты эмоционального интеллекта, прежде всего осознание и регулирование собственных эмоций, связаны с уровнем физической активности и отдельными компонентами психологического благополучия. Их прогностическая значимость наиболее отчетливо проявляется в отношении личностного роста, что позволяет рассматривать способность к эмоциональной саморегуляции как один из психологических ресурсов позитивного функционирования личности.

6. Дифференциация структуры взаимосвязей в зависимости от уровня физической активности. Структура взаимосвязей между физической активностью, личностными характеристиками и психологическим благополучием изменяется в зависимости от уровня физической активности: при низком уровне преимущественно проявляется компенсаторная структура взаимосвязей, при среднем – переходная и неоднородная, а при высоком – более интегрированная структура сопряженности адаптивных личностных ресурсов с компонентами психологического благополучия.

7. Физическая активность как компонент системы психологической регуляции. В условиях мегаполиса физическая активность может рассматриваться не только как поведенческая характеристика, но и как компонент системы психологической регуляции личности, взаимосвязанный с процессами целеполагания, самоорганизации, автономной мотивации и эмоциональной саморегуляции, которые, в свою очередь, связаны с различными компонентами психологического благополучия.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы диссертации нашли отражение в статьях, тезисах, опубликованных в изданиях, рекомендованных КОКСНВО МНВО Республики Казахстан: (Вестник КазНПУ им. Абая», серия «Психология», 2025; Вестник ЕНУ им. Л.Гумилева, (серия «Psychology and Cognitive Sciences», 2026); в материалах международных конференций (Алматы, 2024, 2025 (2); в издании, индексируемым в БД «Scopus» и Web of Science («Культурно-историческая психология», 2025; «Теория и практика физической культуры», 2025; International Journal of Sport and Exercise psychology, 2026).

Структура диссертационной работы. Диссертация состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы и приложений. Библиографический список включает 345 наименований. В работе представлены таблицы и рисунки, отражающие теоретическую модель, дизайн исследования, результаты статистической обработки.

Краткое заключение по результатам исследования. Полученные результаты подтверждают наличие системной и дифференцированной взаимосвязи физической активности и психологического благополучия студенческой молодежи в условиях мегаполиса**.** Непосредственная статистически значимая связь выявлена с компонентом «личностный рост», характеризующим человека как индивидуальность. Выявлено, что физическая активность и психологическое благополучие студентов опосредованно связаны с адаптивными характеристиками перфекционизма, внутренней мотивационной регуляцией и внутриличностными компонентами эмоционального интеллекта. Установлена различная структура психологических взаимосвязей при низком, среднем и высоком уровнях физической активности. В совокупности результаты позволяют рассматривать физическую активность как значимый поведенческий ресурс, сопряженный с личностным развитием, саморегуляцией и позитивным функционированием студенческой молодежи в условиях мегаполиса.