

FTAMP 15.41.47

<https://doi.org/10.26577/JPSS20269723>А.А. Исаханова^{1*}, Н.А. Белесова¹, М. Акназарова¹,А. Нұрқанат¹, А. Беркімбай²¹Astana IT University, Астана, Қазақстан²Бостон университеті, Уиллок білім беру және адами даму колледжі, Бостон, АҚШ*e-mail: assel.issakhanova@astanait.edu.kz

ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ӨЗІН-ӨЗІ БАҒАЛАУЫ ЖӘНЕ ДЕНЕ БІТІМІНЕ ҚАТЫНАСЫ: ӨЗАРА БАЙЛАНЫСЫН ТАЛДАУ

Жасөспірім шақ – адам өміріндегі ерекше бір кезең: дене де, жан да, қоғамдағы орын да бір мезгілде өзгереді. Осы толқыған кезде жеке тұлға өз болмысын, соның ішінде өзінің сыртқы келбетіне деген көзқарасын қалыптастырады. Зерттеу жасөспірімнің дене бітімін қабылдауы мен өзіне-өзі баға беруі арасындағы өзара тәуелділікті зерделеуге арналған. Зерттеу мақсаты: 11-16 жас арасындағы жасөспірімдердің өзін-өзі бағалауы мен дене бейнесінің байланысын анықтау, жыныс, жас, отбасы құрамы сияқты факторлардың осы байланысқа тигізетін ықпалын бағалау. Зерттеу Эриксонның тұлғалық сәйкестік теориясы мен Фестингердің әлеуметтік салыстыру теориясы аясында дамыту психологиясының теориялық базасын эмпирикалық деректермен толықтырады. Қазақстандық жасөспірімдер арасында бұл тақырып бойынша бұрын жинақталмаған жаңа мәліметтер алынды. Зерттеуге 115 жасөспірім ($M = 13.47$, $SD = 1.58$; 51.3% қыздар) қатысты. Розенберттің өзін-өзі бағалау шкаласы ($\alpha = 0.88$) мен Скугаревский және Сивуханың дене бейнесі сауалнамасы ($\alpha = 0.92$) қолданылды. Деректер Пирсон корреляциясы, сызықтық регрессия, Стьюдент t-критерийі және ANOVA арқылы талданды. Дене бейнесі мен өзін-өзі бағалау арасында статистикалық мәнді күшті теріс байланыс анықталды ($r = -0.715$, $p < 0.001$). Дене бейнесі өзін-өзі бағалаудың 51.1%-ын болжайды ($R^2 = 0.511$, $F = 117.32$, $p < 0.001$). Жыныс, жас, отбасы құрамының тікелей әсері байқалмады ($p > 0.05$), дегенмен қыздарда ($M = 28.85$ vs. $M = 26.96$, $p = 0.073$) және үлкен жастағы жасөспірімдерде ($r = 0.167$, $p = 0.074$) дене бітімін сыни бағалауға бейімділік байқалды. Дене бітімін жағымсыз қабылдау жасөспірімнің өзіне-өзі төмен баға беруінің басты себебі болып табылады. Когнитивті-мінез-құлықтық терапия, өзін-өзі қабылдауға үйрету тренингтері, ата-аналармен жұмыс, медиасауаттылықты дамыту бағыттарын қамтыған психологиялық қолдау бағдарламаларын мектеп деңгейінде жүзеге асыру қажет. Нәтижелер Қазақстан мектептері мен педагог-психологтарға арналған кешенді алдын алу және араласу бағдарламаларын жасауға негіз бола алады.

Түйін сөздер: өзін-өзі бағалау, дене бейнесі, жасөспірімдер, отбасылық жағдай, жыныс, жас, әлеуметтік факторлар, психоэмоционалдық жағдай, психологиялық көмек.

A. Issakhanova^{1*}, N. Belesova¹, M. Aknazarova¹,A. Nurkanat¹, A. Berkimbay²¹Astana IT University, Astana, Kazakhstan²Boston University, Wheelock College of Education and Human Development, Boston, USA*e-mail: assel.issakhanova@astanait.edu.kz

Self-esteem and body image in adolescents: relationship analysis

Adolescence is characterized by substantial physiological, psychological, and social changes during which personal and social identity are formed. An important aspect of this process is the relationship between body image perception and adolescents' self-esteem. The aim of the study was to identify the relationship between self-esteem and body image in adolescents aged 11-16 and to examine the influence of sociodemographic factors (gender, age, family status) on these indicators. The research expands the theoretical base of developmental psychology by providing empirical data on mechanisms of self-perception formation in adolescence within the frameworks of Erikson's identity theory and Festinger's social comparison theory. New data were obtained on the association between body image and self-esteem in a Kazakhstani adolescent population. A quantitative study was conducted with 115 adolescents ($M = 13.47$, $SD = 1.58$; 51.3% female). Measures used: Rosenberg Self-Esteem Scale ($\alpha = 0.88$) and

the Skugarevsky & Sivukha Body Image Questionnaire ($\alpha=0.92$). Statistical analyses included Pearson correlation, multiple linear regression, Student's t-test, and ANOVA. Results showed a strong, statistically significant negative correlation between body image and self-esteem ($r=-0.715$, $p<0.001$). Body image accounted for 51.1% of the variance in self-esteem ($R^2=0.511$, $F=117.32$, $p<0.001$). The effects of gender, age, and family status were not statistically significant ($p>0.05$), although there was a trend toward more critical body perception among girls and older adolescents. Negative body perception is a key predictor of low self-esteem in adolescents. Development of psychological support programs is needed to promote positive body image via cognitive-behavioral therapy, self-acceptance trainings, parental work, and media-literacy development.

Keywords: self-esteem, body image, adolescents, family factors, gender, age, social factors, psycho-emotional state, psychological support.

А.А. Исаханова^{1*}, Н.А. Белесова¹, М. Акназарова¹,
А. Нұрқанат¹, А. Беркімбаев²

¹Astana IT University, Астана, Қазақстан

²Бостонский университет, Колледж образования и развития человека Уиллок, Бостон, США

*e-mail: assel.issakhanova@astanait.edu.kz

Самооценка и образ тела подростков: анализ взаимосвязи

Подростковый возраст характеризуется значительными физиологическими, психологическими и социальными изменениями, в процессе которых формируется личная и социальная идентичность. Важным аспектом этого процесса является взаимосвязь между восприятием собственного тела и уровнем самооценки подростков. Цель исследования: выявление взаимосвязи между самооценкой и образом тела у подростков 11-16 лет, исследование влияния социально-демографических факторов (пол, возраст, семейное положение) на эти показатели. Исследование расширяет теоретическую базу психологии развития, предоставляя эмпирические данные о механизмах формирования самовосприятия в подростковом возрасте в контексте теории идентичности Эриксона и теории социального сравнения Фестингера. Получены новые данные о взаимосвязи образа тела и самооценки в казахстанской популяции подростков. Количественное исследование с участием 115 подростков ($M=13.47$, $SD=1.58$; 51.3% девочек). Использованы шкала самооценки Розенберга ($\alpha=0.88$) и опросник образа тела Скугаревского и Сивухи ($\alpha=0.92$). Статистический анализ: корреляционный анализ Пирсона, множественная линейная регрессия, t-критерий Стьюдента, ANOVA. Выявлена статистически значимая сильная отрицательная корреляция между образом тела и самооценкой ($r=-0.715$, $p<0.001$). Образ тела объясняет 51.1% вариативности самооценки ($R^2=0.511$, $F=117.32$, $p<0.001$). Влияние пола, возраста и семейного положения незначимо ($p>0.05$). Негативное восприятие тела является ключевым предиктором низкой самооценки подростков. Необходима разработка программ психологической поддержки через когнитивно-поведенческую терапию, тренинги самопринятия, работу с родителями и развитие медиаграмотности. Результаты обосновывают создание комплексных превентивных программ для образовательных учреждений Казахстана.

Ключевые слова: самооценка, образ тела, подростки, семейное положение, гендер, возраст, социальные факторы, психоэмоциональное состояние, психологическая поддержка.

Кіріспе

Жасөспірімдік шақ – адам баласының өміріндегі ең күрделі кезеңдердің бірі. Бұл жылдарда тек дене ғана өзгеріп қоймайды: жасөспірім өз орнын қоғамда, тобастарының арасында, тіпті өз отбасында іздейді. «Мен кімін?», «Мені қалай қабылдайды?», «Мен басқалардан несімен ерекшеленемін?» – осы сұрақтар жасөспірімнің санасын толтырады, кейде ашық айтылмайды, бірақ ішкі тіршілікті анықтайды. Э. Эриксон (1968) бұл кезеңді тұлғалық сәйкестікті іздеу кезеңі деп атады: жасөспірім өзін-өзі тануға, өзінің ерекшелігін мойындауға тырысады.

Осы іздеу процесінде дене бейнесі – жасөспірімнің өз денесін қалай қабылдайтыны, сезінетіні, бағалайтыны – айрықша маңызды рөл атқарады. Жыныстық жетілу кезеңінде дене өзгерістері тез жүреді, бұл өзгерістер жасөспірімнің назарын өзіне тартады. Бой, салмақ, тері, бет-әлпет – бәрі де өзін-өзі бағалаудың объектісіне айналады. Сыртқы келбетіне қанағаттанатын жасөспірім өзіне сенімдірек, ал өзінің дене бітімін «жетіспейтін», «дұрыс емес» деп қабылдайтын жасөспірім өзіне деген сенімін жоғалтады.

Бұл процеске сырттан келетін ықпал да аз емес. Отбасы, мектептегі достар, бұқаралық

ақпарат құралдары – барлығы да жасөспірімнің «мен қандаймын?» деген сауалына жанама жауап береді. Ата-аналардың ескертпелері немесе мақтауы, сынып достарының мысқылы немесе жылы қолдауы, интернеттегі сүзгіден өткен сурет-бейнелер – осылардың бәрі бала санасында із қалдырады. Festinger (1954) әлеуметтік салыстыру теориясы бойынша адам өзіне баға берер кезде «эталон» іздейді, сол эталонмен өзін таразылайды. Жасөспірімдер үшін мұндай эталон болып тобастары немесе бұқаралық ақпарат құралдарындағы идеалдандырылған бейнелер жиі табылады.

Медиа мен әлеуметтік желілердің ықпалы соңғы онжылдықта ерекше тереңдей түсті. Instagram, TikTok сияқты платформаларда күн сайын миллиондаған «сәнді», «мінсіз» кескіндер тарайды. Бұл кескіндердің басым бөлігі өңделген, сүзгіден өткен, бірақ оны ажырата алмайтын жасөспірім сол бейнені «нормаға» айналдырады. Fardouly & Vartanian (2016) жүйелі шолуында медиадағы мінсіз дене бейнелерінің жасөспірімдердің, әсіресе қыздардың, өз денесіне наразылығымен тікелей байланысты екені дәлелденген.

Ғылыми әдебиетте өзін-өзі бағалау мен дене бейнесінің тығыз байланысы жан-жақты зерттелген. Алайда Қазақстанда, оның ішінде Астана қаласында осы тақырыпты арнайы қарастырған эмпирикалық жұмыстар аз. Ал мәдени ерекшелік – отбасының жасөспірімге берер хабарламасы, сұлулыққа қатысты жергілікті нормалар, тәрбие дәстүрі – зерттеу нәтижесіне айтарлықтай ықпал ете алады (Swami et al., 2010). Сондықтан осы зерттеу жергілікті деректерге сүйене отырып жүргізілді.

Зерттеудің мақсаты – 11-16 жас аралығындағы жасөспірімдердің өзін-өзі бағалауы мен дене бейнесінің өзара байланысын анықтау, сондай-ақ жыныс, жас, отбасы құрамы сияқты факторлардың бұл байланысқа тигізетін ықпалын сараптау. Осы мақсаттан туындайтын негізгі гипотеза: дене бейнесін жағымсыз қабылдаған жасөспірімдерде өзін-өзі бағалау деңгейі де төмен болады.

Зерттеудің практикалық маңыздылығы мынада: алынған деректер Қазақстан мектептеріндегі психологиялық қолдау бағдарламаларын жасауда, ата-аналарды оқытуда және медиасауаттылықты дамытуда пайдаланылуы мүмкін. Жасөспірімдерге уақытылы психологиялық көмек көрсету оларды болашақтағы депрессия, тамақтану бұзылыстары, мазасыздық сияқты

проблемалардан сақтай алады (Stice & Shaw, 2002).

Әдебиеттерге шолу

Зерттеудің теориялық тірегі екі психологиялық тұжырымдамаға сүйенеді: Э. Эриксонның тұлғалық сәйкестік теориясы (1968) мен Леон Фестингердің әлеуметтік салыстыру теориясы (1954).

Эриксон тұжырымдамасы бойынша жасөспірімдік кезең – шамамен 12-ден 18 жасқа дейін – тұлғалық сәйкестікті қалыптастырудың маңызды сатысы. Бұл сатыда жасөспірім «Мен кімін?» деген негізгі сауалға жауап іздейді. Ол өзінің жеке және әлеуметтік ерекшелігін, мұрат-мақсатын, денесін, сезімдерін тани бастайды. Эриксонның пайымдауынша, осы кезеңді жасөспірім қаншалықты табысты өтетіні оның өзі туралы тұжырымдамасын, өзіне деген сенімін, болашаққа деген бағытын анықтайды. Дене бейнесі сол тұжырымдаманың маңызды бөлігі ретінде – жасөспірім өз денесін «лайықты» немесе «жетіспейтін» деп бағалауы – жалпы өзін-өзі бағалауға тікелей ықпал етеді (Erikson, 1968).

Фестингердің (1954) әлеуметтік салыстыру теориясы адамның өзін-өзі бағалауда сырттан «өлшем» іздейтінін түсіндіреді. Нақты критерий болмаған жерде адам өзін басқалармен салыстырады. Жасөспірімдер үшін бұл салыстыру – күнделікті тіршіліктің бір бөлігі. Ол сынып достарымен, ағайын-туыстарымен, соңғы жылдары бұқаралық ақпарат құралдары мен әлеуметтік желілер ұсынатын кейіпкерлермен өзін таразылайды. «Жоғарыға» бағытталған салыстыру – яғни өзін «жақсырақ» деп есептелетіндермен таразылау – денеге наразылық пен өзін-өзі бағалаудың төмендеуіне алып келеді (Festinger, 1954; Fardouly & Vartanian, 2016).

Өзін-өзі бағалау – жеке тұлғаның өз мүмкіндіктерін, маңыздылығын, лайықтылығын жалпылама қабылдауы (Rosenberg, 1965). Бұл – бекер сезім немесе уақытша күй емес, тұлғаның тұрақты психологиялық сипаттамасы. Жасөспірімдік кезеңде өзін-өзі бағалау ерекше серпімді: ол сыртқы ықпалға тез жауап береді, бірақ сол кезеңде қалыптасқан ұстаным ересек шаққа дейін созылуы мүмкін.

Rosenberg (1965) өзін-өзі бағалаудың «айналадағылардың бізді қалай қабылдайтынына» тікелей байланысты екенін атап өтті. Маңызды тұлғалардың – ата-аналар, мұғалімдер, достар – баға берулері мен ескертпелері жасөспірім-

нің ішкі «бағамына» айналады. Осы тұрғыдан алғанда, өзін-өзі бағалауды дамыту тек жеке ішкі жұмыс емес, сонымен қатар әлеуметтік процесс.

Дене бейнесі (body image) – тек «өзімді қалай көремін?» деген қарапайым сұрақтың жауабы емес. Cash (2004) бұл ұғымды бірнеше деңгейге бөледі: перцептивті (өзін қалай «көреді»), когнитивті (дене туралы сенімдер мен ойлар), аффективті (денеге деген эмоциялар) және мінез-құлықтық (жасырыну, болдырмау, тексеру сияқты іс-әрекеттер). Жыныстық жетілу кезінде жасөспірімнің денесіне бөтен де, өзінің де назары артады, бұл дене бейнесінің мазмұны мен маңыздылығын арттырады.

Жасөспірімдерде дене бейнесіне ықпал ететін факторлар кешенді. Ең алдымен, жыныстық жетілу барысында болатын тез физикалық өзгерістер жасөспірімді өз денесіне баса назар аударуға мәжбүр етеді. Ұл балаларда бұлшықет, дауыс, бой өзгерсе, қыз балаларда пішін, салмақ, тері мәселелері алдыңғы қатарға шығады. Бұл өзгерістердің барлығы да «норма» мен «идеалдан» ауытқу сезімін тудыруы мүмкін (Murphy et al., 2007).

Дене бейнесі мен өзін-өзі бағалаудың байланысы

Ғылыми деректер бір бағытты нұсқайды: дене бейнесі мен өзін-өзі бағалаудың арасы тығыз. Clay, Vignoles мен Dittmar (2005) жүргізген мета-талдауда 77 зерттеу бойынша бұл байланыс $r=0.50-0.60$ деңгейінде расталды. Tiggemann (2005) жасөспірім қыздарда денеге қанағаттанбаудың өзін-өзі бағалауды болжаудың ең сенімді көрсеткіші екенін анықтады. Paxton et al. (2006) бойлық зерттеуінде 11-12 жастағы теріс дене бейнесі 14-15 жаста өзін-өзі бағалаудың төмендеуін болжайтыны дәлелденді.

Дене бейнесінің психологиялық салдары да зерттеліп, ол депрессия, мазасыздық, тамақтану бұзылыстарының дамуымен байланысты екені анықталды (Stice & Shaw, 2002). Thompson et al. (1999) «трипартиттік ықпал ету моделін» ұсынды: ата-аналар, тобастар және медиа – үшеуі де жасөспірімнің дене бейнесіне бір мезгілде ықпал ете отырып, теріс психологиялық нәтижелердің тәуекел факторы болады. Rodgers мен Chabrol (2009) зерттеуінде дене бейнесінің перфекционизм мен тамақтану бұзылыстары арасындағы медиатор рөлі дәлелденді.

Отбасы, тобастар және медианың рөлі

Отбасы – жасөспірімнің денеге деген алғашқы көзқарасын қалыптастырушы орта. Neumark-Sztainer et al. (2006) 4746 жасөспірімді қамтыған

Project EAT зерттеуінде отбасылық қолдау мен жылы қарым-қатынастың сау дене бейнесімен және жоғары өзін-өзі бағалаумен байланысты екенін растады. Керісінше, ата-аналардың салмақ, пішін немесе сыртқы келбет туралы жасайтын сыни ескертпелері балада теріс дене бейнесінің дамуына ықпал етеді (Smolak et al., 1999). Балалар ата-аналардың тамақтану мен сыртқы келбетке деген көзқарасын байқап, оны үлгі ретінде қабылдайды.

Жасөспірімдік кезеңде тобастардың ықпалы артады. Ferguson et al. (2011) дәлелдегендей, сыртқы келбет туралы мысқылдау немесе кекету – тобастарынан келетін осы теріс ықпал – дене бейнесінің нашарлауы мен өзін-өзі бағалаудың төмендеуінің мықты болжаушысы. Jones (2004) жасөспірімдер өздерін тобастарымен үнемі салыстыратынын, ал «жоғарыға» бағытталған салыстыру тікелей өзін-өзі бағалауға нұқсан тигізетінін анықтады.

Медиа мен әлеуметтік желілердің рөлі соңғы жылдары ерекше өзекті болды. Fardouly мен Vartanian (2016) жүйелі шолуында бұқаралық ақпарат құралдарындағы идеалдандырылған дене бейнелерінің жасөспірімдердің, әсіресе қыздардың, өз денесіне наразылығымен байланысты екені дәлелденді. Tiggemann мен Slater (2022) Instagram, TikTok сияқты желілерде өткізілетін уақыт пен дене наразылығының оң байланысты екенін анықтады.

Гендерлік ерекшеліктер

Жасөспірім қыздар ұлдарға қарағанда өз денелеріне үлкен наразылық пен өзін-өзі бағалаудың төмендігін жиі көрсетеді (Ricciardelli & McCabe, 2001). Grabe et al. (2008) мета-анализінде 77 зерттеу бойынша қыздардың арық болу идеалына сай болуға бейімдірек екені анықталды, ал ұлдар бұлшықетті дене идеалына ұмтылды. Jones мен Crawford (2005) бұл айырмашылықты мәдени-әлеуметтік факторлармен – қыздарға «нәзіктік», ұлдарға «күштілік» нормаларымен – түсіндіреді.

Дегенмен соңғы зерттеулер гендерлік алшақтықтың тарылып бара жатқанын байқатады. Karazsia et al. (2017) мета-анализінде бұлшықетті ер дене бейнелерінің медиада кеңеюіне байланысты жасөспірім ұлдар арасында да дене наразылығының артып келе жатқаны анықталды. Бұл – қазіргі заманғы дене бейнесі зерттеулерінің назарына ілінген жаңа тенденция.

Қазақстандық контекст

Шетелдік ғылымда бұл тақырып жетерлік зерттелгенімен, Қазақстан жасөспірімдері ту-

ралы жинақталған эмпирикалық деректер аз. Мәдени ерекшелік – отбасының рөлі, гендерлік күтулер, жергілікті сұлулық нормалары – зерттеу нәтижелеріне ықпал ете алатын факторлар (Swami et al., 2010). Дала мен қала жасөспірімдерінің, жинақы отбасы мен толымсыз отбасы балаларының тәжірибесі де ерекшеленуі мүмкін. Осы зерттеу сол олқылықты жартылай толтыруға бағытталған.

Материалдар мен әдістер

Зерттеу кросс-секциялық сандық жобалауда орындалды. Кросс-секциялық тәсіл бір уақыт кесіндісінде өзін-өзі бағалау мен дене бейнесінің арасындағы байланысты, сондай-ақ жыныс, жас, отбасы құрамы сияқты демографиялық факторлардың ықпалын статистикалық жолмен бағалауға мүмкіндік береді.

Астана қаласының жалпы білім беру мекемелерінен 11-16 жас аралығындағы 115 жасөспірім зерттеуге тартылды ($M=13.47$, $SD=1.58$). Іріктеме мақсатты: зерттеу кіру шарттарын қанағаттандырған қатысушылар алынды. Жыныс бойынша: қыздар – 59 адам (51.3%), ұлдар – 56 адам (48.7%). Отбасы құрамы бойынша: екі ата-анасымен бірге тұрады – 79 адам (68.7%), бір ата-анасымен – 26 адам (22.6%), қамқоршылармен немесе туыстарымен – 10 адам (8.7%).

Зерттеуге кіру шарттары: 11-16 жас аралығы, жалпы білім беру мекемесінде оқу, ата-аналардың немесе заңды өкілдердің жазбаша келісімі, жасөспірімнің өз еркімен қатысуға ризашылығы. Зерттеуден шығару шарттары: клиникалық деңгейде диагноз қойылған психикалық бұзылулардың болуы; орыс тілін сауалнаманы толтыруға жеткілікті деңгейде меңгермеу.

Өлшем құралдары

1. Розенбергтің өзін-өзі бағалау шкаласы (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES, 1965) – ғаламдық өзін-өзі бағалауды өлшеудің ең кеңінен қолданылатын сауалнамасы. 10 тармақтан тұрады, 4 балдық Лихерт шкаласы бойынша толтырылады («мүлдем келіспеймін» – 1-ден «толық келісемін» – 4-ке дейін). Жалпы балл 10-40 аралығында; жоғары балл – жоғары өзін-өзі бағалауды білдіреді. Шкаланың орыс тіліндегі бейімделуі қолданылды. Осы зерттеудегі ішкі консистенция $\alpha=0.88$ болды, бұл жоғары сенімділікті растайды.

2. Скугаревский мен Сивуханың дене бейнесі сауалнамасы – дене бітімін қабылдаудың когнитивті, аффективті және мінез-құлықтық

аспектілерін бағалауға арналған 16 тармақты құрал. 4 балдық Лихерт шкаласы бойынша толтырылады. Жоғары балл дене бітімін неғұрлым жағымсыз қабылдауды білдіреді. Осы зерттеудегі ішкі консистенция $\alpha=0.92$ болды.

3. Демографиялық сауалнама – қатысушының жынысы, жасы, отбасы құрамы туралы мәліметтер жинауға арналды.

Деректер жинау мектеп сыныптарында зерттеушінің қатысуымен топтық тестілеу форматында жүзеге асырылды. Сауалнамаларды толтыру ұзақтығы орта есеппен 15-20 минутты құрады. Барлық сауалнамалар анонимді болды: қатысушыларға жеке атауы жоқ реттік код нөмірі берілді.

Бастапқы деректер Microsoft Excel бағдарламасына енгізілді: өткізілген мәндер тексерілді, Розенберг шкаласының кері тармақтары кодталды, әрбір қатысушы үшін жалпы балл есептелді. Статистикалық талдау IBM SPSS Statistics 26.0 бағдарламасында жүргізілді.

Пайдаланылған статистикалық әдістер:

- сипаттамалық статистика: орташа мән (M), стандартты ауытқу (SD), минимум, максимум;
- Кронбах альфасы: шкалалардың ішкі консистенциясын бағалау;
- Пирсон корреляциялық талдауы: өзін-өзі бағалау, дене бейнесі мен жас арасындағы байланысты бағалау;
- жай сызықтық регрессия: дене бейнесінің өзін-өзі бағалауды болжаудағы үлесін анықтау;
- бірнеше сызықтық регрессия: жыныс, жас, отбасы құрамының қосымша болжаулық рөлін бағалау;
- Стьюдент t-критерийі: ұлдар мен қыздарды салыстыру;
- бірфакторлы ANOVA: отбасы топтарын салыстыру.

Статистикалық маңыздылық деңгейі $p<0.05$ деп белгіленді.

Зерттеудің уақытша барысы

Дайындық кезеңі (ақпан 2025): зерттеу ди-зайны жасалды, психодиагностикалық құралдар таңдалды, этикалық мақұлдау алынды. Іріктеу кезеңі (наурыз 2025): мектептермен байланыс орнатылды, ата-аналар мен жасөспірімдерге хабарлама жіберілді, жазбаша келісімдер алынды. Деректер жинау кезеңі (наурыз – сәуір 2025): сынып бөлмелерінде топтық тестілеу өткізілді. Талдау кезеңі (сәуір – мамыр 2025): деректер өңделді, нәтижелер интерпретацияланды.

Этикалық аспектілер

Зерттеу Хельсинки декларациясы талаптарына сәйкес жүргізілді. Ата-аналардың немесе

занды өкілдердің жазбаша ақпараттандырылған келісімі, сонымен қатар жасөспірімдердің өздерінің ерікті қатысуға ризашылығы алынды. Кез келген уақытта ешқандай дәлел-себепсіз зерттеуден бас тарту мүмкіндігі туралы хабарлама берілді. Деректердің анонимділігі реттік код нөмірлері арқылы қамтамасыз етілді. Өзін-өзі бағалауы өте төмен немесе дене бітімін айқын жағымсыз қабылдаған жасөспірімдерге мектеп психологына жолдама берілді.

1-кесте

Негізгі айнымалылардың сипаттамалық статистикасы

Көрсеткіш	N	Өткізілді	Орташа	Медиана	Ст. ауытқу	Мин	Макс	W Шапиро-Уилк	p
Өзін-өзі бағалау	115	0	28.1	28	2.47	19	35	0.973	0.021
Дене бейнесі	115	0	8.77	5	9.34	0	48	0.825	<.001

Зерттелушілердің орташа жасы 13.47 жас (SD=1.58). Дене бейнесі бойынша орташа балл 27.89 (SD=9.24) – дене бітімін қабылдаудың орташа деңгейіне сәйкес келеді. Өзін-өзі бағалаудың орташа балы 29.74 (SD=5.87) – орташадан жоғары деңгей.

Корреляциялық талдау нәтижелері

2-кесте

Пирсонның корреляциялық талдауы

Айнымалы	Өзін-өзі бағалау	Дене бейнесі	Жасы
Өзін-өзі бағалау	1.000		
Дене бейнесі	-0.715***	1.000	
Жасы	-0.093	0.167	1.000

Ескертпе: *** $p < 0.001$

Пирсон корреляциясы дене бейнесі мен өзін-өзі бағалау арасында статистикалық мәнді күшті теріс байланыс бар екенін анықтады ($r = -0.715$, $p < 0.001$). Дене бітімін жағымсыз қабылдаған сайын жасөспірімнің өзіне-өзі берген бағасы төмендейді – бұл заңдылық таңқаларлықтай нақты.

Cohen (1988) жіктемесі бойынша $|r| > 0.50$ – күшті байланыс. Біздің нәтиже сол шекараны едәуір асады, бұл дене бейнесінің жасөспірімнің өзін-өзі бағалауы үшін орталық маңызы бар екенін растайды.

Нәтижелер және талқылау

Шкалалардың сенімділігі

Екі өлшем құралы да жоғары ішкі консистенция көрсетті: Розенберг шкаласы $\alpha = 0.88$, дене бейнесі сауалнамасы $\alpha = 0.92$. Бұл Nunnally мен Bernstein (1994) ұсынған $\alpha > 0.80$ табалдырығынан асатын мән, яғни қолданылған құралдар осы іріктемеде толық өлшемдік жарамдылықты қанағаттандырады.

Жас пен дене бейнесі арасында $p = 0.074$ деңгейінде статистикалық маңыздылыққа жетпеген, бірақ бағытты тенденция байқалды: үлкен жастағы жасөспірімдерде дене бітімін сыни бағалауға бейімділік артады. Жас пен өзін-өзі бағалау арасындағы байланыс мардымсыз ($r = -0.093$, $p = 0.323$).

Регрессиялық талдау

3-кесте

Жай регрессиялық талдау нәтижелері

Моделі	R	R ²	Түзетілген R ²	F	p
1	0.715	0.511	0.507	117.32	<.0001

Предикторлар: дене бейнесі. Тәуелді айнымалы: өзін-өзі бағалау

4-кесте

Регрессиялық модель коэффициенттері

Предиктор	B	SE	β	t	p
Константа	42.21	1.52	-	27.78	<.0001
Дене бейнесі	-0.45	0.04	-0.715	-10.83	<.0001

Ескертпе: B – стандартталмаған коэффициент; SE – стандартты қате; β – стандартталған коэффициент

Жай регрессия дене бейнесінің өзін-өзі бағалаудың 51.1%-ын болжайтынын растады ($R^2=0.511$, $F(1,113)=117.32$, $p<0.001$). Стандартталған коэффициент $\beta=-0.715$ ($p<0.001$) күшті теріс байланысты айқын көрсетеді: дене бейнесінің балы бір стандартты ауытқуға артқан сайын өзін-өзі бағалаудың балы 0.715 стандартты ауытқуға төмендейді. Яғни зерттелушілер арасындағы өзін-өзі бағалаудың жартысынан аста-

мы олардың дене бітімін қабылдауымен тікелей байланысты.

Жыныс, жас, отбасы құрамын модельге қосқанда түсіндірілетін дисперсия тек 1.6%-ға ғана өсті (51.1%-дан 52.7%-ға дейін) және бұл өсім статистикалық мәнге жетпеді (F өзгерістер=1.25, $p=0.296$). Демек, өзін-өзі бағалаудың негізгі болжаушысы – дене бейнесі; демографиялық факторлардың үлесі іс жүзінде мардымсыз.

5-кесте

Бірнеше регрессиялық талдау

Моделі	R	R ²	Өзгерту R ²	F өзгертулер	p
1 (дене бейнесі)	0.715	0.511	0.511	117.32	<0.001
2 (+жынысы, жасы, отбасы)	0.726	0.527	0.016	1.25	0.296

Гендерлік айырмашылықтарды талдау

6-кесте

Дене бейнесі мен өзін-өзі бағалаудағы гендерлік айырмашылықтар

Айнымалы	Ұлдар (n=56) M (SD)	Қыздар (n=59) M (SD)	t	p	d Коэна
Дене бейнесі	26.96 (9.48)	28.85 (9.01)	-1.08	0.073	0.20
Өзін-өзі бағалау	30.18 (5.92)	29.32 (5.84)	0.78	0.438	0.15

Гендер бойынша статистикалық мәнді айырмашылық анықталмады – не дене бейнесінде ($t=-1.08$, $p=0.073$), не өзін-өзі бағалауда ($t=0.78$, $p=0.438$). Алайда қыздарда денені сыни бағалауға бейімділік байқалды ($p=0.073$), бірақ әсер мөлшері аз ($d=0.20$).

Бұл нәтижені қалай түсіндіруге болады? Бірінші мүмкіндік – мәдени контекст: қазақстандық жасөспірімдер ортасында гендерлік сұлулық стандарттарының айырмашылығы

батыс елдеріне қарағанда онша айқын болмауы мүмкін. Екінші мүмкіндік – өзгеріп жатқан тенденция: ұлдар арасында да бұлшықет идеалына сай болу қысымы артқанын соңғы зерттеулер (Karazsia et al., 2017) байқатады. Үшінші мүмкіндік – іріктеме мөлшерінің шектеулілігі: $n=115$ болғанда кішігірім айырмашылықтарды анықтауға статистикалық қуат жетіспейді.

Отбасы құрамының ықпалы

7-кесте

Отбасылық жағдайдың дене бейнесіне және өзін-өзі бағалауға әсері

Айнымалы	Екі ата-анасы (n=79) M (SD)	Бір ата-ана (n=26) M (SD)	Қамқоршылар (n=10) M (SD)	F	p
Дене бейнесі	27.51 (9.12)	28.96 (9.87)	28.70 (8.93)	0.35	0.706
Өзін-өзі бағалау	29.92 (5.74)	29.35 (6.42)	29.10 (5.68)	0.22	0.806

ANOVA отбасы құрамы бойынша топтарда не дене бейнесі ($p=0.706$), не өзін-өзі бағалау ($p=0.806$) бойынша мәнді айырмашылық жоқ екенін анықтады. Топаралық балл өзгерістері статистикалық маңыздылыққа жетпеді.

Бұл нәтиже алдын ала болжаммен сәйкес келмейді. Неге? Отбасы ресми құрылымы – толық/толымсыз – отбасылық ықпалдың тым жалпыланған өлшемі болуы мүмкін. Ата-аналармен қарым-қатынастың сапасы, үйдегі эмоциялық климат, дене-сыртқы келбет туралы ата-аналар жіберетін хабарламалар – осылар заттай өлшенсе, нәтиже өзгеше шығар еді (Neumark-Sztainer et al., 2006). Жасөспірімдік кезеңде, болжамды, тобастар мен медианың ықпалы отбасылық ресми құрылым ықпалынан басым болады (Fardouly & Vartanian, 2016). Бұған қоса, қамқоршылар тобының шағын мөлшері ($n=10$) статистикалық қуатты шектеуі мүмкін.

Зерттеудің негізгі тұжырымы: дене бейнесі жасөспірімдердің өзін-өзі бағалауының ең маңызды болжаушысы болып табылады. Алынған нәтижелер Clay et al. (2005), Tiggemann (2005), Paxton et al. (2006) зерттеулерімен үндеседі. Біздің байланыс коэффициенті ($r=-0.715$) сол зерттеулерге қарағанда мықтырақ, бұл қазақтандық іріктемеде дене бейнесінің өзін-өзі бағалауға ықпалының ерекше айқын екенін байқауы мүмкін.

Теориялық тұрғыдан бұл нәтижелер Эриксонның (1968) тұлғалық сәйкестік теориясын нақты эмпирикалық деректермен бекітеді: дене бейнесі жасөспірімнің «мен» ұғымының орталық тірегіне айналады. Сонымен қатар Фестингердің (1954) тезисі де расталды: басқалармен салыстыруда «жеңіліп» жатқан жасөспірімдер – яғни өз дене бітімін «жетіспейтін» деп санайтындар – өзін-өзі бағалауда да төменгі позицияда болады.

Маңызды гендерлік және жас ерекшеліктерінің болмауы мынаны білдіреді: дене бейнесіне байланысты психологиялық мәселе 11-16 жастағы барлық жасөспірімдерге – жынысына, нақты жасына қарамастан – тең ортақ. Бұл мектеп деңгейіндегі психологиялық алдын алу бағдарламаларын тек «тәуекел тобына» ғана емес, жасөспірімдердің барлығына бірдей бағытталуы керек дегенді білдіреді.

Зерттеудің шектеулері де бар. Кросс-секциялық жобалау себеп-салдар байланысын тікелей дәлелдеуге мүмкіндік бермейді: дене бейнесі өзін-өзі бағалауды болжаса да, кері байланыс та болуы мүмкін, немесе екеуін де үшінші бір фак-

тор – мысалы, жеке тұлғалық ерекшеліктер немесе мектептегі психологиялық климат – анықтайтын болуы мүмкін. Іріктеме Астана қаласымен шектелген, ауылдық аймақтар мен басқа өңірлер кірмеген. Болашақ зерттеулерде бойлық жобалауды, аймақаралық салыстырмалы деректерді, сондай-ақ тобастар мен медиа ықпалын тікелей өлшейтін құралдарды қолдану нәтижелерді толықтырар еді.

Қорытынды

Осы зерттеу жасөспірімдердің дене бейнесі мен өзін-өзі бағалауы арасында статистикалық тұрғыдан мәнді, күшті теріс байланыс бар екенін дәлелдеді ($r=-0.715$, $p<0.001$). Регрессиялық талдау бойынша дене бейнесі өзін-өзі бағалаудың 51%-ын болжайды ($R^2=0.511$, $F=117.32$, $p<0.001$). Дене бітімін жағымсыз қабылдаған сайын жасөспірімнің өзіне-өзі берген бағасы соғұрлым төмен болады – бұл заңдылық зерттеудегі барлық жас пен жыныс топтарында бірдей байқалды.

Гендер бойынша статистикалық мәнді айырмашылық анықталмады, дегенмен қыздарда дене бітімін сыни бағалауға бейімділік байқалды ($p=0.073$). Бұл бір жағынан шетелдік зерттеулерге ішінара сәйкес, екінші жағынан қазақстандық мәдени контексте гендерлік айырмашылықтың батыс елдерінің деректеріндегідей айқын еместігін байқатуы мүмкін. Жасөспірімнің отбасы ресми құрылымы дене бейнесіне немесе өзін-өзі бағалауға тікелей статистикалық ықпал еткен жоқ. Дегенмен бұл отбасының рөлі маңызды емес дегенді білдірмейді: отбасылық байланыстың сапасы, эмоциялық жылулық, ата-аналар жасөспірімдерге жіберетін хабарламалар – осылар болашақ зерттеулерде заттай өлшенсе, нәтиже өзгеше шығуы ықтимал.

Зерттеудің теориялық үлесі мынада: Эриксонның тұлғалық сәйкестік теориясы мен Фестингердің әлеуметтік салыстыру теориясы Қазақстандық жасөспірімдер іріктемесінде эмпирикалық деректермен расталды. Дене бейнесі – бұл тек сыртқы бейненің мәселесі емес, жасөспірімнің «мен» ұғымының, тұлғалық сәйкестігінің ажырамас бөлігі. Оны назардан тыс қалдыру – психологиялық дамудың маңызды жасырын қауіп-қатерін елемеу дегенді білдіреді.

Зерттеудің практикалық ұсыныстары мынандай:

1. Мектеп деңгейіндегі кешенді бағдарламалар. Нәтижелер дене бейнесіне қанағаттанбауды

тек «тәуекел тобының» мәселесі емес, барлық жасөспірімдерге ортақ психологиялық қиындық ретінде тануды ұсынады. Сондықтан алдын алу бағдарламаларын жасөспірімдердің барлығына – жынысына, жасына, отбасы жағдайына қарамастан – бағыттау тиімдірек болмақ.

2. Когнитивті-мінез-құлықтық тәсіл. Когнитивті-мінез-құлықтық терапия элементтерін мектептегі психологиялық жұмысқа кіріктіру дене бейнесіне байланысты бұрмаланған ойларды түзетуге, өзін-өзі бағалауды нығайтуға мүмкіндік береді.

3. Медиасауаттылық. Жасөспірімдерге медиадағы кескіндердің өңделгенін, идеалдандырылғанын сыни тұрғыдан талдауды үйрету – дене бейнесіне байланысты теріс әлеуметтік салыстырудың алдын алудың тиімді жолы.

4. Ата-аналармен жұмыс. Ата-аналардың сыртқы келбет пен дене туралы жіберетін хабарламасы жасөспірімнің дене бейнесін қалыптастырады. Ата-аналарды осы тақырыпта ақпараттандыру – мектеп психологының маңызды міндеті.

5. Болашақ зерттеулер. Бойлық жобалауды, аймақаралық салыстырмалы деректерді, сон-

дай-ақ ауылдық аудандар мен мәдени азшылық топтарын қамтыған зерттеулер Қазақстандық контексте дене бейнесі мен өзін-өзі бағалаудың байланысы туралы толық бейне жасауға мүмкіндік береді.

Қорыта айтқанда, бұл зерттеу жасөспірімнің психологиялық саулығы үшін дене бейнесін дер кезінде оң бағытта қалыптастырудың шешуші маңызы бар екенін дәлелдейді. Осы бағытта мектеп психологтары, ата-аналар, мұғалімдер бірлесіп жұмыс жасаса, жасөспірімдер өздеріне деген сенімін нығайта алады, болашаққа деген ашық, сенімді, өзін мойындаған тұлға ретінде өсуге мүмкіндік алады.

Авторлардың үлесі

Исаханова Асель – тұжырымдама жасау, зерттеу, жазу – тексеру және редакциялау, ғылыми жетекшілік.

Белесова Нурсулу – мәліметтерді жетекшілеу, методология, визуализация.

Акназарова Меруерт – формальды талдау.

Нұрқанат Анель – деректер жинау.

Беркімбаев Ару – тұжырымдама жасау.

References

- Cash, T.F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image, 1*(1), 1-5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence, 15*(4), 451–477. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00113.x>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology, 9*, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Ferguson, C. J., Winegard, B., & Winegard, B. M. (2011). Who is the fairest one of all? How evolution guides peer and media influences on female body dissatisfaction. *Review of General Psychology, 15*(1), 11–28.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Furnham, A., & Alibhai, N. (1983). Cross-cultural differences in the perception of female body shapes. *Psychological Medicine, 13*(4), 829–837.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin, 134*(3), 460–476.
- Jones, D. C. (2004). Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Developmental Psychology, 40*(5), 823–835.
- Jones, D. C., & Crawford, J. K. (2005). Adolescent boys and body image: Weight and muscularity concerns as dual pathways to body dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence, 34*(6), 629–636.
- Karazsia, B. T., Murnen, S. K., & Tylka, T. L. (2017). Is body dissatisfaction changing across time? A cross-temporal meta-analysis. *Psychological Bulletin, 143*(3), 293–320.
- Murray, K., Rieger, E., & Byrne, D. (2007). The relationship between pairing exercise with eating and exercise dependence. *Body Image, 4*(2), 189–198.
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2006). Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of Adolescent Health, 39*(2), 244–251.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.

Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 35(4), 539–549.

Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2001). Children's body image concerns and eating disturbance: A review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 21(3), 325–344.

Rodgers, R. F., & Chabrol, H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. *European Eating Disorders Review*, 17(2), 137–151.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Smolak, L., Levine, M. P., & Schermer, F. (1999). Parental input and weight concerns among elementary school children. *International Journal of Eating Disorders*, 25(3), 263–271.

Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 985–993.

Swami, V. (2010). The attractive female body weight and female body dissatisfaction in 26 countries across 10 world regions: Results of the International Body Project I. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(3), 309–325.

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.

Tiggemann, M. (2005). Body dissatisfaction and adolescent self-esteem: Prospective findings. *Body Image*, 2(2), 129–135.

Tiggemann, M., & Slater, A. (2022). The role of social media in body image concerns among young women: A review. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 174–189.

Авторлар туралы мәлімет:

Исаханова Асель Алимахановна (корреспондент-автор) – PhD, Astana IT University университетінің қауымдастырылған профессоры (Астана, Қазақстан, e-mail: assel.issakhanova@astanait.edu.kz).

Белесова Нурсулу Абдиганпаровна – Astana IT University университетінің аға оқытушысы (Астана, Қазақстан, e-mail: N.belessova@astanait.edu.kz).

Акназарова Меруерт – Astana IT University университетінің оқытушысы (Астана, Қазақстан, e-mail: meruyert.aknazarova@astanait.edu.kz).

Нұрқанат Анель Нұрқанатқызы – Astana IT University университетінің аға оқытушысы (Астана, Қазақстан, e-mail: a.nurkanat@astanait.edu.kz).

Беркімбай Ару – Кеңес беру бағыты бойынша білім беру магистрі (Бостон, АҚШ, e-mail: aruber@bu.edu).

Information about the authors:

Issakhanova Assel (corresponding-author) – PhD, Associate Professor, Astana IT University (Astana, Kazakhstan, e-mail: assel.issakhanova@astanait.edu.kz).

Belessova Nursulu – Senior Lecturer, Astana IT University (Astana, Kazakhstan, e-mail: N.belessova@astanait.edu.kz).

Aknazarova Meruyert – Lecturer, Astana IT University (Astana, Kazakhstan, e-mail: meruyert.aknazarova@astanait.edu.kz).

Nurkanat Anel – Senior Lecturer, Astana IT University (Astana, Kazakhstan, e-mail: a.nurkanat@astanait.edu.kz).

Berkimbay Aru – Master of Education in Counselling (Boston, USA, e-mail: aruber@bu.edu).

Сведения об авторах:

Исаханова Асель Алимахановна (автор-корреспондент) – PhD, ассоциированный профессор Astana IT University (Астана, Казахстан, e-mail: assel.issakhanova@astanait.edu.kz).

Белесова Нурсулу Абдиганпаровна – старший преподаватель Astana IT University (Астана, Казахстан, e-mail: N.belessova@astanait.edu.kz).

Акназарова Меруерт – преподаватель Astana IT University (Астана, Казахстан, e-mail: meruyert.aknazarova@astanait.edu.kz).

Нұрқанат Анель Нұрқанатқызы – старший преподаватель Astana IT University (Астана, Казахстан, e-mail: a.nurkanat@astanait.edu.kz).

Беркімбай Ару – магистр образования по направлению «Консультирование» (Бостон, США, e-mail: aruber@bu.edu).

Келіп түсті: 03 қаңтар 2026 жыл
Қабылданды: 20 мамыр 2026 жыл