

МРНТИ: 15.01.11

10.51889/2959-5967.2024.81.4.009

А.О. Дүйсенбаева*¹  Л.О. Баймолдина¹ 

¹ ал-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті (Алматы қ., Қазақстан)
e-mail: aikoke81@mail.ru

ОРТА ЖАСТАҒЫ ӘЙЕЛДЕРДЕГІ ДЕНЕЛІК-МЕН ИМИДЖІНІҢ ТҰЛҒААРАЛЫҚ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТЫҢ СӘТТІЛІГІНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘСЕРІ

Аңдатпа

Бұл мақалада орта жастағы әйелдердің денелік-Мен имиджі және оның тұлғааралық қарым-қатынастың сәттілігіне әсері заманауи психологиялық тұрғыдан қарастырылады. Дене имиджі - бұл адамның сыртқы келбетін өзін-өзі бағалауды, өз денесімен жайлылықты және оның физикалық тартымдылығына деген көзқарасты қамтитын өз денесі туралы идеясы. Денедегі табиғи өзгерістерге тап болған орта жастағы әйелдер үшін өз денесін оң қабылдау қиын болуы мүмкін.

Теориялық зерттеуде «Денелік-Мен» және «имидж» ұғымдарына сипаттама берілген, зерттеу тақырыбы бойынша ғылыми әдебиет талданған. Сонымен қатар, орта жастағы әйелдердің денелік-Мен имиджіне әсер ететін факторлар және орта жас кезіндегі дағдарыстың аспектілері қарастырылған. Денелік-Мен имиджі және тұлғааралық қарым-қатынастардың сәттілігінің өзара байланысы талданып визуалды түрде келтірілген.

Эмпирикалық зерттеу ретінде орта жастағы әйелдерге екі аспекті диагностикалау үшін сауалнамалар ұсынылды: бірі - О.А. Скугаревскийдің «Өз дене бейнесінің сауалнамасы», екіншісі – тұлғааралық қарым-қатынастың сәттілігін бағалайтын авторлық сауалнама. Зерттеуге қатысушылардың көпшілігі тұлғааралық қарым-қатынастың сәттілік факторлары бойынша орташа көрсеткіштерді көрсетті, дегенмен олардың денесіне қанағаттану дәрежесі төмендеу болып шықты.

Түйін сөздер: денелік-Мен имиджі, денелік-Мен, орта жастағы әйелдер, өзін-өзі қабылдау, сыртқы келбет, өзгерістер, тұлғааралық қарым-қатынас, психологиялық әсер, орта жастағы дағдарыс.

Дүйсенбаева А.О. *¹, Баймолдина Л.О. ¹

¹ Казахский Национальный Университет имени аль-Фараби (г. Алматы, Казахстан)

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ ИМИДЖА ТЕЛЕСНОГО-Я У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА НА УСПЕШНОСТЬ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Аннотация

В данной статье рассматривается образ Телесного-Я женщин среднего возраста и его влияние на успех межличностных отношений с современной психологической точки зрения. Образ тела - это представление человека о своем теле, которое включает в себя самооценку его внешности, комфорт с его собственным телом и отношение к его физической привлекательности. Женщинам среднего возраста, которые испытывают естественные изменения в своем теле, может быть трудно позитивно относиться к своему телу.

В теоретическом исследовании дана характеристика понятий «тело-я «и» имидж», проанализирована научная литература по теме исследования. Кроме того, рассмотрены факторы, влияющие на образ тела женщин среднего возраста и аспекты кризиса среднего возраста.

Проанализированы и наглядно представлены взаимоотношения образа с телом и успешности межличностных отношений.

В качестве эмпирического исследования женщинам среднего возраста были предложены анкеты для диагностики двух аспектов: один - «опросник образа собственного тела» О.А. Скугаревского, Другой – авторский опросник, оценивающий успешность межличностных отношений. Большинство участников исследования показали средние показатели по факторам успеха в межличностных отношениях, хотя степень удовлетворенности их телом оказалась ниже.

Ключевые слова: имидж Телесного Я, телесное "Я", женщины среднего возраста, восприятие себя, внешность, изменения, межличностное взаимодействие, психологическое влияние, кризис среднего возраста.

A.O. Duisenbayeva *¹ L.O. Baimoldina ¹

¹ Kazakh National University named after al-Farabi (Almaty, Kazakhstan)

THE PSYCHOLOGICAL IMPACT OF THE SELF-BODY IMAGE OF MIDDLE-AGED WOMEN ON THE SUCCESS OF INTERPERSONAL INTERACTION

Abstract

This article examines the image of middle-aged women with physicality and its impact on the success of interpersonal relationships from a modern psychological point of view. Body image is a person's idea of their body, which includes self-assessment of their appearance, comfort with their own body and attitude towards their physical attractiveness. Middle-aged women who experience natural changes in their body may find it difficult to feel positive about their body.

The theoretical study characterizes the concepts of "body-self" and "image", analyzes the scientific literature on the research topic. In addition, the factors influencing the body image of middle-aged women and aspects of the midlife crisis are considered. The relationship of the image with the body and the success of interpersonal relationships are analyzed and vividly presented.

As an empirical study, middle-aged women were offered questionnaires to diagnose two aspects: one is O. A. Skugarevsky's "self-image questionnaire", the other is an author's questionnaire evaluating the success of interpersonal relationships. Most of the study participants showed average indicators of success factors in interpersonal relationships, although the degree of satisfaction with their body was lower.

Key words: *Self-body image, Bodily self, middle-aged women, self-perception, appearance, changes, interpersonal interaction, psychological influence, midlife crisis.*

КІРІСПЕ

Зерттеудің өзектілігі. Қазіргі қоғамда сыртқы келбетке және адамның өз денесін қалай қабылдайтынына көп көңіл бөлінеді. Орта жастағы әйелдер үшін бұл мәселе ерекше өзектілікке ие, өйткені жас ұлғайған сайын олардың дене бітімін қабылдауға әсер ететін физиологиялық және сыртқы өзгерістер пайда болады. Бұл өзгерістер әлеуметтік мінез-құлыққа және басқалармен қарым-қатынасқа әсер ететін ішкі конфликттің күшеюіне әкелуі мүмкін. Бұл тұрғыда денелік-Мен және имидж сияқты ұғымдардың психологиялық маңыздылығын бөліп көрсету керек.

Психологияда «имидж» және «Денелік-Мен» ұғымдары адамның өз денесін қабылдауымен және өзін-өзі бағалауымен, сондай-ақ бұл қабылдау оның жеке басы мен мінез-құлқына қалай әсер ететіндігімен байланысты. Денелік-Мен дегеніміз - адамның өз денесі, сыртқы келбеті, бойы мен салмағы сияқты физикалық сипаттамалары және жалпы денсаулығы туралы идеялар-

дың жиынтығы. Басқа сөзбен айтқанда, ол тұлғаның өз физикалық көрінісі мен жағдайын біліп түсінуі.

Өз қатарында, имидж тұлғаның өзінде де (өзін-өзі бейнелеу), айналасындағыларда да қалыптасатын жеке адам туралы белгілі бір идеясын білдіреді. Ол адамның сыртқы келбетін, мінез-құлқын, қарым-қатынас стилін және қалдыратын әсеріне әсер ететін басқа аспектілерді қамтуы мүмкін. Бізді зерттеу тақырыбымызға жақын өзін-өзі бейнелеу деген ұғым қызықтырады. Оны тұлғаның өзін, дене бітімін, сыртқы келбетін және әлеуметтік рөлдерін қалай қабылдайтыны деп санауға болады. Бұл басқалардың жеке тұлғаны қалай көретініне сәйкес келмеуі мүмкін субъективті бейнесі екенін ескеру керек.

Денелік-Мен имиджіне келетін болсақ, оны физикалық компонент, яғни дене тұрғысынан жеке тұлғаның өзін-өзі қабылдауы ретінде түсінуіміз жөн. Бұл объективті бағалау ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік орта, жеке тәжірибе және мәдени нормалар негізінде қалыптасатын субъективті қабылдау. Орта жастағы әйелдерде бұл идея салмақтың өзгеруі, тері жағдайы, гормоналды ауытқулар сияқты табиғи жас процестеріне байланысты айтарлықтай өзгерістерге ұшырайды.

Сонымен, осы *зерттеудің мақсаты* - орта жастағы әйелдердегі денелік-Мен имиджінің тұлғааралық қарым-қатынастың сәттілігіне психологиялық әсерін талдап бағалау.

ӘДЕБИЕТТЕРГЕ ШОЛУ

Шилдер бойынша, әр адамның санасында өз денесінің бейнесі қалыптасады. Ол адаммен денесі қалай көрінетінін және сезінетінін білдіреді. Биологиялық тұрғыдан бізде проприоцептивті мен ішкі мүшелерден келетін сезімдер бар. Одан басқа, сезімнен асып түсетін дене бірлігін тікелей қабылдау бар. Оны дене схемасы немесе дененің постуральды моделі деп атауға болады. Ғалым дене бейнесін зерттеуді психологияның негізгі міндеттерінің бірі деп есептеген [1].

Фрэнсис Бозсик докторлық диссертациясында дене имиджінің теориясын зерттеп, орта жастағы әйелдердің дене бейнесіне салыстырмалы зерттеу жүргізді. Толығырақ айтқанда, автормен үш жақты әсер ету моделі қолданды, соның ішінде БАҚ қысымы, тұлғааралық қысым, интернализация және әлеуметтік салыстыру деген факторлар талданды. Нәтижелердің көрсетуінше, орта жастағы әйелдер балалары мен серіктестерден дене пішіні мен салмағын өзгерту үшін тұрақты қысымды сезгенін хабарлады, дегенмен құрдастарынан денені өзгерту ынталандыру тамақтанудың бұзылу белгілерімен тығыз байланысты болды [2].

Мариана Марино және оның әріптестері дене имиджін қанағаттандыруға және оның мәдени және гендерлік динамикамен байланысына ерекше назар аудара отырып, әлеуметтік желілер мен физикалық өлшемдердің өзін-өзі бағалау мен психикалық денсаулыққа әсерін талдады. Жалпы, авторлар тұлғаның дене қабылдауы мен психологиялық әл-ауқаты мәселесіне арналған 212 мақаланы зерттеп, олардан негізгі нәтижелерін синтездеді. Олар әлеуметтік стандарттар мен бұқаралық ақпарат құралдарындағы түсініктерінің жеке психологиялық жағдайларға терең әсерін анықтады [3].

Дене бейнесінің тұлғаның өзін-өзі бағалауына әсері R. Aggarwal мен оның әріптестерімен әдебиеттерге жүйелі шолу арқылы зерттелді. Дене бейнесі, әсіресе сыртқы келбетке қатысты, адамдардың өзін-өзі қабылдауына және олардың сенімділік деңгейіне айтарлықтай әсер ететіні дәлелденді. Дененің оң имиджі өзіне деген сенімділіктің артуына әкеледі, ал жалпы әл-ауқат адамдардың психикалық денсаулығы мен жалпы өмір сүру сапасын жақсартады. Дененің жағымсыз бейнесі өзін-өзі бағалаудың төмендеуіне әкелуі мүмкін [4].

Ресейлік зерттеушілер Л.Т. Баранская мен С.С. Татаурова өз жұмысында Т.Ф. Кэш және оның әріптестері жасаған дене имиджіне арналған әдістемесін қолдану мүмкіндіктерін зерттеді. Бұл психодиагностикалық әдістеме бес өзара байланысты сауалнамадан тұрады. Сонымен қатар, авторлар дене бейнесін өзін-өзі танудың құрамдас бөліктерінің бірі ретінде қарастырып, Фрейдтың Мен-тұжырымдамасы туралы айтады [5].

М.А. Стретович магистрлік диссертациясында өзін-өзіне және сыртқы келбетіне деген көзқарасты зерттеумен айналысты. Ғалымның айтуынша, сыртқы келбетке қанағаттанбаудың

салдарына көңіл-күйдің шамалы ауытқулары да, тамақтанудың бұзылуы, тәуелділік, депрессия сияқты ауыр патологиялары да жатады. Олар көбінесе психологиялық көмекке мұқтаж адамдардың өмір сүру сапасын айтарлықтай төмендетеді. Осыған байланысты тұлғалардың сыртқы келбеттеріне деген көзқарасты зерттеу - заманауи психологтар үшін өте өзекті мәселе болып табылады [6].

Қазақстандық ғалымдарға келетін болсақ, психология ғылымында бұл мәселені А.О.Дуйсенбаева, Л.О. Баймолдина мен Н.А. Кудушева зерттеген. Олар орта жастағы әйел адамдардың денелік-Мен имиджін тұлғааралық өзара әрекеттесу факторы ретінде қарастырып, оның психологиялық ерекшеліктерін талдады [7].

ЗЕРТТЕУ МАТЕРИАЛДАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ

Зерттеу мақсатына жету үшін біз мынадай әдістерді пайдаландық:

- зерттеу мәселесі бойынша әдебиеттерді теориялық талдау;
- О.А. Скугаревскийдің «Өз дене бейнесінің сауалнамасы» (ӨДБС);
- «Тұлғааралық әрекеттесу сәттілігін диагностикалау» авторлық сауалнамасы;
- эмпирикалық мәліметтерді математикалық-статистикалық талдау әдістері (Спирменнің корреляция коэффициенті, Манна-Уитнидің U-критерийі).

Экспериментке Алматы қаласында тұратын ійел адамдар қатысты. Барлығы 120 зерттелуші, оларды 60 – жас әйелдер, 60 - орта жастағы әйелдер. Олар 2 онлайн сауалнаманы өтіп, өзінің денелік-Мен имиджі мен тұлғааралық әрекеттесудің сәттілігін бағалады.

НӘТИЖЕЛЕР ЖӘНЕ ТАЛҚЫЛАУ

Теориялық зерттеу.

Жалпы, орта жастағы әйелдер үшін дененің сыртқы келбеті мен қабылдауының маңыздылығы жиі артады, өйткені осы кезеңде өмірдің көптеген аспектілері қайта бағаланады. Бұл құбылыс 35 пен 50 жас аралығында басталатын орта жастағы дағдарыс деп аталады. Ондай күрделі кезеңде әйелдер өз өмірлерін, жетістіктерін және қоғамдағы орнын қайта қарастырады. Бұл дағдарыс көбінесе олардың денесін қабылдаудағы өзгерістермен бірге жүреді.

Мысалы, орта жастағы әйелдердің денелерін субъективті қабылдауы және жалпы имиджіне келесі факторлар әсер етеді:

❖ *Өзін-өзі бағалаудың төмендеуі.* Денедегі өзгерістер өзіне деген сенімділіктің төмендеуіне ықпал етеді. Сонымен, қартаюдың алғашқы белгілеріне тап болған әйелдер өздерін аз тартымды сезінуі мүмкін.

❖ *Қоғамдық сұлулық стандарттарының әсері.* Медиа және мәдениет белгілі бір стандарттарды қояды, олар әдетте жастық пен сымбаттылыққа баса назар аударады. Сыртқы келбеті осы стандарттарға сәйкес келмейтін әйелдер психологиялық қысымға ұшырауы мүмкін, бұл, өз қатарында олардың денесінің мазасыздығы мен қанағаттанбауын күшейтеді.

❖ *Әлеуметтік ортаның рөлі.* Отбасы, әріптестер немесе достар болсын, қоршаған орта әйелдің өз денесіне деген көзқарасын қалыптастыруда үлкен рөл атқарады. Қолдау немесе керісінше, сын олардың сыртқы келбетін қабылдауға айтарлықтай әсер етеді [8].

Жалпы айтқанда, денелік-Мен имиджі ішкі (эмоциялар, көзқарастар, өзін-өзі қабылдау) және сыртқы факторлардың (әлеуметтік нормалар, үміттер, басқалармен салыстыру) әсерінен қалыптасатын өз денесін субъективті қабылдау.

Орта жастағы дағдарыстың мынадай негізгі аспектілерін атауға болады:

1. *Физикалық өзгерістер:* Қартайған сайын денеде табиғи өзгерістер өзгерістер орын алуда, мысалы, әжімдердің пайда болуы, салмақтың өзгеруі, гормоналды ауытқулар (мысалы, менопауза кезінде). Бұл физикалық көріністер өзін-өзі бағалауға және өзін-өзі қабылдауға әсер етуі мүмкін. Әйелдер тартымдылықтың немесе жастықтың жоғалуын сезінуі мүмкін, бұл олардың сыртқы келбеті туралы алаңдаушылықты арттырады [9].

2. *Әлеуметтік үміттер*: Кейбір мәдениеттерде Сұлулық пен жастық көбінесе әйелдік пен сәттілікпен байланысты. Жасы ұлғайған сайын көптеген әйелдер сұлулық идеалдарына сәйкес келу қысымына тап болады, бұл олардың денелеріне наразылық тудырады және олар енді әлеуметтік стандарттарға сәйкес келмейді деген сезімге әкеледі.

3. *Психологиялық аспект*: Орта жастағы дағдарыс көбінесе өмірлік мақсаттар мен жетістіктерді қайта бағалаумен байланысты, бұл мазасыздықпен, депрессиямен және өзін-өзі бағалаудың төмендеуімен бірге жүруі мүмкін. Әйелдер өз денелеріне оның кемшіліктеріне назар аударатырып, сыни тұрғыдан қарай бастауы мүмкін.

4. *Менопауза және гормоналды өзгерістер*: Менопауза - бұл әйелдің өміріндегі маңызды кезең, ол гормондар деңгейіндегі күрт өзгерістермен бірге жүреді, бұл өзін-өзі қабылдауға және жалпы эмоционалды жағдайға әсер етуі мүмкін. Ыстық жыпылықтау, түнгі терлеу, шаршау сияқты белгілер физикалық ыңғайсыздықты қабылдауды күшейтіп, дененің наразылығын арттыруы мүмкін.

5. *Жаңа сәйкестілікті іздеу*: Осы кезеңде әйел өзінің имиджін жаңартуға немесе өзгертуге ұмтылуы мүмкін, бұл көбінесе киім стилін, шаш үлгісін, макияжды өзгертумен, сондай-ақ спорт немесе диетаны өзгерту арқылы фитнесі жақсартуға деген ұмтылыспен көрінеді. Бұл сыртқы өзгерістер көбінесе ішкі дағдарыспен күресуге және өзінің жаңа бейнесізді табуға тырысады.

6. *Сыртқы факторлардың рөлі*: Табысты мансап, отбасын қолдау, серіктеспен қарым-қатынас немесе олардың болмауы әйелдің денесін қабылдауға әсер етуі мүмкін. Орта жастағы дағдарыс кезеңінде әйелдерде өз өмірі мен денесін бақылауды жоғалту сезімі күшейе бастайды, бұл дағдарысты күшейтіп, өзгерісті ынталандыруы мүмкін.

Сонымен, жоғарыда берілген орта жастағы дағдарыс кезіндегі құбылыстар әйелдің денесіне және Мен-тұжырымдамасына әсер етеді. Олар Сурет 1-де көрсетілген.



Сурет 1 – Орта жастағы дағдарыстың әйелдердің денелік-Мен имиджіне негізгі әсері

Денелік-Мен имиджі және тұлғааралық қарым-қатынастардың сәттілігі өзара байланысты. Дене имиджі өзіне деген сенімділікке айтарлықтай әсер етеді, бұл, өз кезегінде, тұлғааралық

қатынастардағы мінез-құлықтан көрінеді. Осы әсердің негізгі аспектілерін қарастыратын болсақ, оларға мыналар жатады:

➤ *Өзін-өзі бағалау деңгейі және коммуникациядағы сәттілік.* Өз денесін позитивті қабылдауға негізделген жоғары өзін-өзі бағалау басқа адамдармен сөйлесіп, қарым-қатынас құруға деген сенімділікті арттырады. Өздерінің физикалық ерекшеліктерін қабылдайтын әйелдер адамдар арасындағы қарым-қатынасқа ашықтық, бастама және сенімділік танытады.

➤ *Өз жасын қабылдау және эмоционалды тұрақтылық.* Дене өзгерістерін өмірдің табиғи бөлігі ретінде қабылдайтын әйелдердің психоэмоционалды жағдайы тұрақты болады. Олар қоғамдық үміттерге және айналасындағылардың сынауына байланысты аз алаңдайды. Бұл олардың салауатты тұлғааралық қарым-қатынастарды құру және сақтау қабілетіне оң әсер етеді.

➤ *Теріс дене имиджі қарым-қатынасқа кедергі ретінде.* Денелеріне риза емес әйелдер әлеуметтік байланыстардан аулақ болғысы келеді, әсіресе сыртқы келбетке баса назар аударылатын жағдайларда (мысалы, әлеуметтік іс-шаралар немесе кездесулер). Бұл әлеуметтік оқшаулануға және жақын қарым-қатынас орнатуда қиындықтарға әкелуі мүмкін.

➤ *Физикалық денсаулық және тұлғааралық байланыстар.* Дененің оң имиджі физикалық денсаулыққа қамқорлық жасауға итермелеуі мүмкін, бұл әлеуметтік белсенділікке де оң әсер етеді. Спортпен шұғылдану немесе салауатты өмір салтын ұстану әл-ауқатты жақсартып, айналысындағы адамдармен қарым-қатынас дамытуға деген сенімділікті арттырады.

➤ *Денелік имидждің әлеуметтік рөлдерге әсері.* Орта жастағы әйелдердің әлеуметтік рөлдері көбінесе өзгерістерге ұшырайды – олар ана, кейін әже болып, мансабын алға жылжытып, үйде шаруаларымен айналысып әртүрлі рөлдер атқарады. Әйелдердің өзін-өзі бейнелеуі осыған байланысты бейімделе алады. Дұрыс денелік имидж жұмыстағы немесе қоғамдық өмірдегі позицияларды нығайтуға көмектеседі, бұл басқалармен қарым-қатынасқа оң әсер етеді.

➤ *Сәйкестік және даралық.* Әлеуметтік үміттерді қанағаттандыру (мысалы, іскерлік киім коды немесе мінез-құлық ережелері) мен олардың даралығын білдіру арасындағы тепе-теңдікті сақтай алатын әйелдер әртүрлі әлеуметтік контексттерде сәтті өзара әрекеттеседі. Сыртқы имидждегі даралық тұлғаның өзін-өзі көрсету сезімін сақтай алады, бұл өзін-өзі бағалау мен қабылдауға және қарым-қатынасқа деген сенімділікке ықпал етеді.

➤ *Денелік-Мен имиджі және өзін-өзі таныстыру.* Өзін-өзі таныстыру үшін дене имидждік аспектіні саналы түрде қолдану маңызды рөл атқарады. Жағымды әсер ету үшін сыртқы келбеті мен қарым-қатынас тәсілдерін білетін және тиімді қолданатын әйелдер басқалармен байланыс орнатуда үлкен жетістіктерге жетеді.

Сонымен, жаңағы факторлар орта жастағы әйелдердің денелік-Мен имиджінің тұлғааралық қарым-қатынастың сәттілігіне жан-жақты әсерін көрсетеді. Олар Сурет 2-де көрсетілген.



Сурет 2 - Денелік-Мен имиджінің тұлғааралық қарым-қатынастардың сәттілігіне психологиялық әсері

Сызбада берілген аспектілер Денелік-Мен имиджі және тұлғааралық қарым-қатынастардың сәттілігінің өзара байланысын когнитивті, перцептивті, эмоционалды және мінез-құлық жақтан көрсетеді.

ЭМПИРИКАЛЫҚ ЗЕРТТЕУ.

Енді практикалық тұрғыда әйел адамдардың Денелік-Мен бейнесін зерттеуге көшейік. Орта жастағы қазақстандық әйелдер О.А. Скугаревский мен С.В. Сивуханың «Өз дене бейнесінің сауалнамасын» өтуге шақырылды. Бұл сауалнама тамақтанудың бұзылуынан зардап шегетін адамдарда өз денесі мен сыртқы келбетіне наразылығын диагностикалауға бағытталған әдістеме болып табылады.

Авторлардың көзқарасы бойынша, адамның денеге деген көзқарастың бағалау компоненті мыналарды көрсетеді:

- ✓ денені жаһандық бағалау (салмақ пен бойына, дене пішініне, оның белгілі бір бөліктеріне қанағаттану немесе қанағаттанбау);
- ✓ аффективті аспект (сыртқы келбетке қатысты эмоциялар мен сезімдер);
- ✓ когнитивті аспект (сыртқы келбет туралы түсініктер, дене схемасы);
- ✓ белгілі бір мінез-құлық (мысалы, айнаға қараудан, салмақ өлшеуден аулақ болу, жаттығу залдарына барудан бас тарту).

Сауалнама 16 мәлімдемеден және 4 жауап нұсқаларынан (ешқашан – әрдайым) тұрады. Оны өткеннен соң, зерттелушілер шамамен өз денесіне қанағаттану деңгейін біле алады. Ең жоғары балл 48, ал ең төмен - 0 болып табылады.

Экспериментке қатысқан 35-50 жастағы әйелдердің нәтижелері талданып Кесте 1-де көрсетілген.

Кесте 1 – Анықтаушы эксперимент ретінде өткізілген сауалнаманың нәтижелері

Өз денесіне қанағаттану деңгейі	Эксперименттік топ	Бақылау тобы
---------------------------------	--------------------	--------------

	(60 адам)	(60 адам)
Жоғары	18,3%	20,0%
Орташа	35,0%	33,3%
Төмен	46,7%	46,7%

Енді зерттелушілердің тұлғааралық әрекеттесу сәттілігін бағалау үшін біз авторлық сауалнаманы құрастырдық. Ол 16 сұрақтан және 4 жауап нұсқаларынан тұрады, Олар орта жастағы әйелдердің денелік-Мен бейнесін ескере отырып, тұлғааралық әрекеттесу сәттілігінің б аспектісін қамтиды:

- a) тұлғааралық қатынастармен жалпы қанағаттану;
- b) коммуникативтік және әлеуметтік дағдылардың деңгейі;
- c) өзіне деген сенімділік және өзін-өзі бағалау деңгейі;
- d) байланыс мақсаттарына жетудің жиілігі;
- e) коммуникация кезіндегі эмоционалды тұрақтылық;
- f) денелік-Мен имиджін жалпы бағалау.

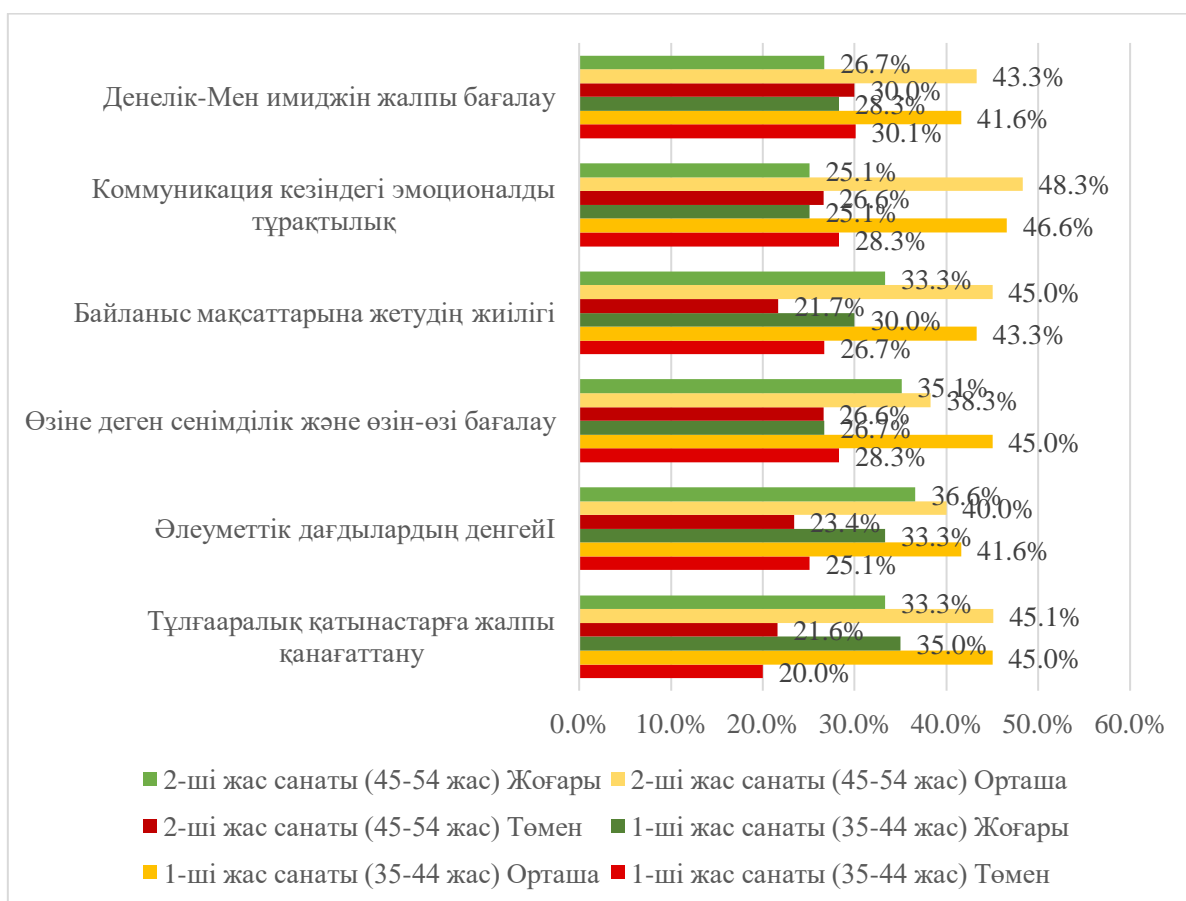
Бұл анықтаушы эксперимент үшін зерттелушілер жас санатына қарай 2 топқа бөлінді:

- 1) 35-44 жас;
- 2) 45-54 жас.

Екінші кезеңде қолданылған авторлық сауалнаманың нәтижелері салыстырмалы түрде талданып, 2-ші кестеде мен 3-ші суретте көрсетілген.

Кесте 2 – Сауалнама бойынша орта жастағы әйелдердің тұлғааралық әрекеттесу сәттілігін салыстырмалы талдау

Тұлғааралық әрекеттесу сәттілігінің деңгейі	1-ші жас санаты (35-44 жас)			2-ші жас санаты (45-54 жас)		
	Төмен	Орташа	Жоғары	Төмен	Орташа	Жоғары
Тұлғааралық қатынастармен жалпы қанағаттану	20,0%	45,0%	35,0%	21,6%	45,1%	33,3%
Әлеуметтік дағдылардың деңгейі	25,1%	41,6%	33,3%	23,4%	40,0%	36,6%
Өзіне деген сенімділік және өзін-өзі бағалау	28,3%	45,0%	26,7%	26,6%	38,3%	35,1%
Байланыс мақсаттарына жетудің жиілігі	26,7%	43,3%	30,0%	21,7%	45,0%	33,3%
Коммуникациядағы эмоционалды тұрақтылық	28,3%	46,6%	25,1%	26,6%	48,3%	25,1%
Денелік-Мен имиджін жалпы бағалау	30,1%	41,6%	28,3%	30,0%	43,3%	26,7%



Сурет 3 – Сауалнама бойынша орта жастағы әйелдердің тұлғааралық әрекеттесу сәттілігін визуалды түрде талдау

Келесі кезекте біз орта жастағы әйелдердің денелік Мен-имиджінің тұлғааралық әрекеттесу сәттілігімен өзара байланысын зерттедік (кесте-3).

Кесте 3 - Денелік Мен-имиджінің оптималды деңгейі мен тұлғааралық әрекеттесу сәттілігі нәтижелері арасындағы корреляциялық байланыс

		Тұлғааралық әрекеттесу сәттілігінің деңгейі					
		Тұлғааралық қатынастармен жалпы қанағаттану	Әлеуметтік дағдылар деңгейі	Өзіне деген сенімділік және өзін-өзі бағалау	Байланыс мақсаттарына жетудің жиілігі	Коммуникациядағы эмоционалды тұрақтылық	Денелік-Мен имиджін жалпы бағалау
Денелік Мен-имиджінің оптималды деңгейі	Спирменнің корреляция коэффициенті	,674**	,815**	,751**	,769**	,801**	,758**
	Мәнділігі (екі жақты).	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120

** . Корреляция 0,01 деңгейінде мәнді (екі жақты).

* . Корреляция 0,05 деңгейінде мәнді (екі жақты).

3-кестеден байқағанымыздай, Денелік Мен-имиджінің оптималды деңгейі мен тұлғааралық әрекеттесу сәттілігінің көптеген параметрлері арасында статистикалық мәнді байланыстар анықталды.

Ендігі кезекте «Тұлғааралық әрекеттесу сәттілігін диагностикалау» авторлық сауалнамасының параметрлерінің зерттелушілердің жас шамасы бойынша айырмашылықтарының статистикалық мәнділігін Манна-Уитнидің U-критерийі арқылы талдауы жүргізілді.

Кесте 4 - «Тұлғааралық әрекеттесу сәттілігін диагностикалау» сауалнамасының параметрлері бойынша әр түрлі жастағы зерттелушілердің зерттеу мәліметтерін статистикалық талдау нәтижелері

	Тұлғаара-лық қатынастар-мен жалпы қанағаттану	Әлеуметтік дағдылар деңгейі	Өзіне деген сенімділік және өзін-өзі бағалау	Байланыс мақсаттарына жетудің жиілігі	Коммуникациядағы эмоционалды тұрақтылық	Денелік-Мен имиджін жалпы бағалау
U Манна-Уитни	251,000	223,500	244,500	279,000	291,000	253,000
W Вилкоксон	716,000	688,500	709,500	744,000	756,000	721,000
Z	-3,111	-3,504	-3,334	-3,196	-2,423	-3,122
Асимптотикалық мәнділік (2-жақты)	,002	,000	,001	,001	,015	,006

4-кестеден байқағанымыздай, «Тұлғааралық әрекеттесу сәттілігін диагностикалау» сауалнамасының параметрлері бойынша әр түрлі жастағы зерттелушілердің – жас әйелдер мен орта жастағы әйелдердің зерттеу мәліметтері бойынша мәнді статистикалық айырмашылықтар анықталды. Тек бір шкала әлеуметтік дағдылар деңгейі бойынша айырмашылықтар статистикалық мәнді емес болып табылды. Мұның өзі әлеуметтік дағдылардың даму деңгейі шас шамасынан тәуелсіз екендігі жөнінде қорытынды жасауға мүмкіндік береді.

Сонымен алғашқы кезеңдегі сауалнама респонденттердің жауаптарын салыстырмалы талдау бізге келесі көрсеткіштерді берді:

1. Өз денесіне қанағаттану деңгейі эксперименттік топта 11 адамда жоғары, 21 адамда орташа және 28 әйелде төмен болып шықты.

2. Бақылау топтың зерттелушілер арасында өз денесіне қанағаттану деңгейі 20%-ында жоғары, 33,3% -ында орташа және 46,7% -ында төмен болып тұр.

1-ші кестедегі талдау бойынша, орта жастағы әйелдердің көбісінде өз сыртқы келбеті мен денелік көрсеткіштерге қанағаттану төмен немесе орташа деңгейде.

2-ші кесте мен 3-ші суретте берілген мәліметтер келесі үрдістерді көрсетеді:

1. Екі топ мүшелерінің көбісі барлық 6 аспектілерден орташа көрсеткіштер алды. Мысалы, денелік-Мен имиджін жалпы бағалауды қарастырсақ, 35-44 жастағы әйелдердің 41,6%-ы және 45-54 жастағы әйелдердің 43,3%-ы сыртқы келбеті мен денесіне азды көпті қанағаттанады.

2. Жалпы алғанда, 2-ші санатына кіретін зерттелушілер 1-ші жас санатындағы өкілдерге қарағанда жоғары көрсеткіштерді көрсетеді. Мысалы байланыс мақсаттарына жетудің жиілігі 45-54 жас арасындағы әйелдерде көптеу болады, атап айтқанда 20 әйел адам әрқашан дерлік өз ойларын дұрыс білдіріп қажетті ақпаратты алады. Ал 35-44 жастағы әйелдерден 18-і жиі коммуникацияны сәтті өткізеді.

3. Барлық 6 параметр бойынша 1-ші мен 2-ші топта төмен және жоғары көрсеткіштерде айтарлықтай айырмашылықтар жоқ. Мысалы, коммуникация кезіндегі эмоционалды тұрақтылықтың жоғары деңгейі 15 45-54 жастағы әйелде, ал төмен деңгейі 16 45-54 жастағы әйелде шықты.

ҚОРЫТЫНДЫ

Дене имиджі орта жастағы әйелдердің өмірінде шешуші рөл атқарады, олардың өзін-өзі бағалауы тұлғааралық қарым-қатынастың сәттілігіне айтарлықтай әсер етеді. Жасқа байланысты өзгерістерге қарамастан, өз денесін және сыртқы келбетін қабылдау тұлғаның өзімен үйлесімділікке және табысты әлеуметтік қатынастарға апаратын маңызды қадам болып табылады.

Орта жастағы дағдарыс әйелдерің Денелік-Мен бейнесіне, психоэмоционалды күйі мен физикалық сипаттамаларына үлкен өзгерістер әкеледі. Олардың арасында өзін-өзі бағалаудың төмендеуі, қоғамдық үміттер мен стандарттарының әсері және менопауза мен гормоналды өзгерістер. Мұндай кезеңді позитивті ойлау, эмоционалды ұстамдылық пен өзін-өзі жақсы көрумен өту қажет.

Эмпирикалық зерттеудің нәтижелері орта жастағы әйелдердің Денелік-Мен имиджі олардың тұлғааралық қарым-қатынастары мен әрекеттесудің сәттілігіне әсер етеді екенін көрсетеді. Негізі, позитивті субъективтік қабылдау, оның ішінде денелік имиджін қанағаттану, жоғары өзін-өзі бағалау және коммуникация кезінде сенімділік пен өнімділікке ықпал етеді.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Авдюнина Н.А. Образ тела как компонент самосознания в юношеском возрасте // Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. - 2016. - №2. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-tela-kak-komponent-samosoznaniya-v-yunosheskom-vozhraze> (дата обращения: 31.10.2024).
2. Bozsik. F. *Social Comparison of Body Image in Middle-Aged Women: Implications for Body Image Theory: thesis for PhD degree.* – Missouri-Kansas City, 2020. – 165 p.
3. Merino M, Tornero-Aguilera JF, Rubio-Zarapuz A, Villanueva-Tobaldo CV, Martín-Rodríguez A, Clemente-Suárez VJ. *Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors.* *Healthcare (Basel).* - 2024. - DOI: 10.3390/healthcare12141396.
4. Aggarwal, R. & Ranjan, Dr & Chandola, R. *Effect of Body Image on Self Esteem: A Systematic Literature Review and Future Implication // European Chemical Bulletin.* – 2023. – Vol. 12(4). – P. 6087-6095. - DOI: 10.48047/ecb/2023.12.si4.5412023.09/05/2023.
5. Баранская, Л.Т. *Методика исследования образа тела : учебное пособие / Л.Т. Баранская, С.С. Тамаурова.* - Екатеринбург : Изд-во УрГУ, 2021. - 82 с. – Текст: электронный. – URL: <http://elib.usma.ru/handle/usma/13870>.
6. Стретович М.А. *Исследование самоотношения и отношения к своей внешности: магистерская диссертация / М. А. Стретович; Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Институт социальных и политических наук.* — Екатеринбург, 2019. — 126 с.
7. Duisenbayeva A.O., Vaimoldina L.O., Kudusheva N.A. *Психологические особенности имиджа телесного-я у женщин среднего возраста как факторы межличностного взаимодействия // Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология.* – Т.77. - №4. - 2023. - DOI: 10.51889/2959-5967.2023.77.4.009.
8. Афанасьева В.А. *Влияние социальных факторов на формирование образа тела в структуре Я-концепции у женщин // E-Scio.* - 2019. - №10. - №37. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sotsialnyh-faktorov-na-formirovanie-obraza-tela-v-strukture-ya-kontseptsii-i-zhenschin> (дата обращения: 01.11.2024).
9. Шенель Д.А. *Психологические особенности кризиса среднего возраста: половые различия // Вестник магистратуры.* 2019. №5-2 (56). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-krizisa-srednego-vozhrasta-polovye-razlichiya> (дата обращения: 31.10.2024).

10. Howard, Tawanna D. *Skin Deep: Body Image and Interpersonal Relationship Quality in College Women* // *Journal of Interdisciplinary Undergraduate Research: Vol. 6 , Article 5. – 2021. - URL: <https://knowledge.e.southern.edu/jiur/vol6/iss1/5>*

References

1. Avdjunina N.A. *Obraz tela kak komponent samosoznaniya v junosheskom vozraste* // *Vestnik associacii vuzov turizma i servisa. - 2016. - №2. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-tela-kak-komponent-samosoznaniya-v-yunosheskom-vozraste> (data obrashheniya: 31.10.2024).*

2. Bozsik. F. *Social Comparison of Body Image in Middle-Aged Women: Implications for Body Image Theory: thesis for PhD degree. – 2020. – 165 p.*

3. Merino M, Tornero-Aguilera JF, Rubio-Zarapuz A, Villanueva-Tobaldo CV, Martín-Rodríguez A, Clemente-Suárez VJ. *Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors. Healthcare (Basel). - 2024. doi: 10.3390/healthcare12141396.*

4. Aggarwal, Raghav & Ranjan, Dr & Chandola, Rupali. *Effect of Body Image on Self Esteem: A Systematic Literature Review and Future Implication. European Chemical Bulletin. – 2023. - Vol. 12(4). – P. 6087-6095. - DOI: 10.48047/ecb/2023.12.si4.5412023.09/05/2023.*

5. Baranskaja, L.T. *Metodika issledovaniya obraza tela : uchebnoe posobie / L.T. Baranskaja, S.S. Tataurova. - Ekaterinburg : Izd-vo UrGU, 2021. - 82 s. – Tekst : jelektronnyj.*

6. Stretovich M.A. *Issledovanie samootnosheniya i otnosheniya k svoej vneshnosti : masterskaja dissertacija / M. A. Stretovich ; Ural'skij federal'nyj universitet imeni pervogo Prezidenta Rossii B. N. El'cina, Institut social'nyh i politicheskikh nauk, Departament psihologii, Kafedra social'noj psihologii i psihologii upravleniya. — Ekaterinburg, 2019. — 126 s.*

7. Duisenbayeva A.O., Baimoldina L.O., Kudusheva N.A. *Psichologicheskie osobennosti imidzha telesnogo-ja u zhenshin srednego vozrasta kak faktory mezhlichnostnogo vzaimodejstviya* // *Vestnik KazNPU imeni Abaja. Serija: Psihologija. – T. 77. - №4. - 2023. - DOI: 10.51889/2959-5967.2023.77.4.009.*

8. Afanas'eva V.A. *Vlijanie social'nyh faktorov na formirovanie obraza tela v strukture Ja-konceptii u zhenshin* // *E-Scio. - 2019. - №10. - №37. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vlijanie-sotsialnyh-faktorov-na-formirovanie-obraza-tela-v-strukture-ya-kontseptsii-u-zhenshin> (data obrashheniya: 01.11.2024).*

9. Shepel' D.A. *Psichologicheskie osobennosti krizisa srednego vozrasta: polovye razlichija* // *Vestnik magistratury. 2019. №5-2 (56). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psichologicheskie-osobennosti-krizisa-srednego-vozrasta-polovye-razlichiya> (data obrashheniya: 31.10.2024).*

10. Howard, Tawanna D. *Skin Deep: Body Image and Interpersonal Relationship Quality in College Women* // *Journal of Interdisciplinary Undergraduate Research: Vol. 6 , Article 5. – 2021. - URL: <https://knowledge.e.southern.edu/jiur/vol6/iss1/5>*