

**ГЕНДЕРНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ВЛИЯНИЯ
ИДЕАЛИЗИРОВАННЫХ ОБРАЗОВ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА
САМООЦЕНКУ СТУДЕНТОВ**

Багдасарова Д.Л.

*Национальный педагогический университет Узбекистана имени Низами,
Учебно-научный центр психологии, ведущий научный сотрудник.*

Аннотация. В тезисах представлено описание разработанной авторами гендерно-дифференцированной программы психологической коррекции влияния идеализированных образов социальных сетей на самооценку и самовосприятие студентов. Раскрыты теоретико-методологические основания программы, модель факторов риска и устойчивости, специфичных для девушек и юношей, а также структура и содержание пяти коррекционных блоков. Обоснована целесообразность построения программы по принципу сочетания инвариантных и гендерно-дифференцированных компонентов.

Ключевые слова: психологическая коррекция, идеализированные образы, социальные сети, самооценка, образ тела, гендерный подход, медиаграмотность, студенты.

**TALABALARNING O‘Z-O‘ZINI BAHOLASHIGA IJTIMOYIY
TARMOQLARDAGI IDEALLASHTIRILGAN OBRAZLAR TA’SIRINI
BARTARAF ETISHGA QARATILGAN GENDER JIHATDAN
DIFFERENTIALLASHTIRILGAN PSIXOLOGIK KORREKSIYA DASTURI**

Annotatsiya. Tezislarda mualliflar tomonidan ishlab chiqilgan, ijtimoiy tarmoqlardagi ideallashtirilgan obrazlarning talabalarining o'z-o'zini baholashi va o'zini idrok etishiga ta'sirini kamaytirishga qaratilgan gender jihatdan differensiallashtirilgan psixologik korreksiya dasturining tavsifi keltirilgan. Dasturining nazariy-metodologik asoslari, qizlar va yigitlarga xos bo'lgan xavf hamda psixologik barqarorlik omillari modeli, shuningdek, beshta korreksion blokning tuzilishi va mazmuni yoritilgan. Dastur invariant va gender jihatdan differensiallashtirilgan komponentlarni uyg'unlashtirish tamoyili asosida ishlab chiqilishining maqsadga muvofiqligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: psixologik korreksiya, ideallashtirilgan obrazlar, ijtimoiy tarmoqlar, o'z-o'zini baholash, tana obrazi, gender yondashuvi, media savodxonlik, talabalar.

Результаты предшествующего эмпирического этапа исследования показали, что влияние идеализированных образов социальных сетей на самооценку и самовосприятие студентов носит гендерно-специфический характер: у девушек ведущим механизмом выступает прямая трансляция склонности к сравнению внешности в снижение самооценки, тогда как у юношей данное влияние опосредуется интернет-зависимостью и снижением уровня притязаний. Это принципиально меняет логику разработки прикладного, коррекционного компонента исследования: задача состоит не в создании унифицированной программы профилактики, единой для всех студентов независимо от пола, а в построении дифференцированной модели, учитывающей специфические для каждой гендерной группы механизмы воздействия. Несмотря на обширную зарубежную практику медиаобразовательных и психокоррекционных интервенций [1; 2], программы, учитывающие одновременно гендерную специфику и социокультурный контекст Центральной Азии, в доступной литературе не представлены, что определяет научно-практическую новизну разработки.

Программа построена на сочетании нескольких взаимодополняющих подходов. Положения когнитивно-поведенческого подхода [3; 4; 5] позволили операционализировать механизм закрепления иррациональных убеждений относительно внешности через систематическое сравнение с идеализированными образами и определить мишени когнитивной реструктуризации — катастрофизацию, сверхобобщение и дихотомическое мышление. Теория социального сравнения Л. Фестингера [6] стала теоретической основой блока, направленного на снижение интенсивности восходящего сравнения. Концепция медиаграмотности, эффективность которой в снижении факторов риска расстройств пищевого поведения подтверждена контролируемыми исследованиями [7], легла в основу первого, инвариантного блока программы. Положения символического интеракционизма о формировании «зеркального Я» через интернализацию оценок значимого окружения, в том числе виртуального, использовались при разработке упражнений, направленных на осознание участниками источников их самоотношения. Наконец, функциональный подход к образу тела [8] и принцип постановки конкретных, измеримых и достижимых целей [9] определили содержание блоков, посвящённых телесному образу и уровню притязаний.

Систематизация эмпирических данных позволила построить трёхуровневую модель, включающую универсальный (гендерно-нейтральный) уровень и два гендерно-специфических уровня — «женский путь» и «мужской путь» воздействия идеализированных образов. На универсальном уровне сравнение внешности негативно связано с принятием тела и положительно — с

враждебностью к телу независимо от пола, что задаёт инвариантную «точку входа» воздействия. «Женский путь» носит непосредственно афферентно-оценочный характер: нарушение образа тела напрямую транслируется в снижение глобальной самооценки, а ключевым фактором устойчивости выступает принятие тела как буфер данной связи. «Мужской путь» носит опосредованно-регуляторный характер: эффект сравнения внешности реализуется через включение в систему мотивационной регуляции — снижение уровня притязаний и усиление аддиктивного использования интернета; ключевыми факторами устойчивости для юношей выступают профилактика интернет-зависимости, реалистичный уровень притязаний (самоэффективность по А. Бандуре [10]) и поддержание офлайн-активности.

Цель программы — снижение негативного влияния идеализированных образов социальных сетей на самооценку и самовосприятие студентов посредством развития навыков критического восприятия медиаконтента, формирования адекватной самооценки, реалистичного уровня притязаний и конструктивных, гендерно-специфичных стратегий совладания. Задачи включают: снижение интенсивности сравнения внешности; улучшение компонентов образа тела; формирование адекватной самооценки и дифференцированного уровня притязаний; развитие навыков медиаграмотности; снижение признаков проблемного использования социальных сетей; формирование гендерно-дифференцированных стратегий совладания; обеспечение переноса полученных навыков в повседневную практику.

В основу программы заложены принципы единства диагностики и коррекции, системности и поэтапности, учёта гендерных особенностей, добровольности и активности участников, безопасности и конфиденциальности, обратной связи.

Программа адресована студентам 18–22 лет с повышенными показателями сравнения внешности, сниженной удовлетворённостью образом тела и/или признаками неадекватной самооценки. Оптимальный состав группы — 10–14 человек. Программа реализуется в смешанных по половому составу группах с временным разделением на гендерные подгруппы в блоках, требующих проработки специфических переживаний, с последующим возвращением в общий круг для обмена опытом — формат, обеспечивающий, с одной стороны, открытость обсуждения телесных и поведенческих тем, специфичных для каждого пола, а с другой — сохранение группового терапевтического альянса [11].

Программа рассчитана на 12 занятий по 90 минут (2 раза в неделю, 6 недель) и включает три этапа. Диагностико-ориентировочный этап (занятия 1–2) направлен на создание безопасной атмосферы и первичную рефлексия опыта взаимодействия с социальными сетями. Основной этап (занятия 3–10) реализует

пять содержательных блоков, каждый из которых соотнесён с одним из диагностических конструкторов: Блок 1 «Медиаграмотность» (занятия 3–4, общегрупповой формат) направлен на распознавание признаков отретушированного и постановочного контента и алгоритмических механизмов формирования ленты; Блок 2 «Коррекция социального сравнения по внешности» (занятия 5–6, общегрупповой формат) — на снижение частоты сравнения через осознание триггеров и когнитивную реструктуризацию автоматических мыслей (дневник ABC по А. Эллису [4]); Блок 3 «Коррекция образа тела» (занятия 7–8, гендерные подгруппы) — на работу с неудовлетворённостью параметрами фигуры и веса у девушек и переживаниями, связанными с мышечной массой и «мужскими» стандартами, у юношей; Блок 4 «Коррекция самооценки и уровня притязаний» (занятие 9, общегрупповой формат) — на формирование реалистичного, дифференцированного уровня притязаний; Блок 5 «Регуляция использования социальных сетей» (занятие 10, гендерные подгруппы) — на разработку стратегий регуляции с учётом различий в мотивации использования социальных сетей у девушек и юношей. Завершающий этап (занятия 11–12) посвящён интеграции полученного опыта и разработке индивидуального плана поддержания изменений по модели профилактики рецидива [12].

Блоки 1, 2 и 4 реализуются в общегрупповом формате, поскольку соответствующие конструкторы (медиаграмотность, частота сравнения внешности, уровень притязаний на этапе формирования реалистичных целей) демонстрируют сходную структуру связей у обоих полов. Блоки 3 и 5, напротив, реализуются с временным разделением на гендерные подгруппы: в подгруппе девушек акцент делается на снижении фиксации на параметрах фигуры и веса (упражнение «Тело-инструмент», развивающее функциональный взгляд на тело [8]) и на стратегиях ограничения провоцирующего сравнение контента; в подгруппе юношей — на анализе разрыва между демонстрируемым и реальным стандартом мужественности (упражнение «Стандарт и реальность») и на стратегиях замещения времени в социальных сетях альтернативной офлайн-активностью, удовлетворяющей статусную мотивацию.

Заключение

Разработанная программа представляет собой методологически обоснованный инструмент психопрофилактической и коррекционной работы, построенный на принципе сочетания инвариантных и гендерно-дифференцированных компонентов в соответствии с эмпирически установленными различиями в механизмах влияния идеализированных образов социальных сетей на самооценку юношей и девушек. Программа может быть рекомендована для внедрения в практику психологических служб высших

учебных заведений Узбекистана, а также адаптирована для использования в рамках учебных дисциплин «Психология личности» и факультативных курсов по психологическому здоровью.

Литература

1. McLean S. A., Wertheim E. H., Masters J., Paxton S. J. A pilot evaluation of a social media literacy intervention to reduce risk factors for eating disorders // International Journal of Eating Disorders. — 2017. — Vol. 50, № 7. — P. 847–851.
2. Hunt M. G., Marx R., Lipson C., Young J. No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression // Journal of Social and Clinical Psychology. — 2018. — Vol. 37, № 10. — P. 751–768.
3. Beck A. T., Rush A. J., Shaw B. F., Emery G. Cognitive Therapy of Depression. — N.Y.: Guilford Press, 1979. — 425 p.
4. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. — N.Y.: Lyle Stuart, 1962. — 442 p.
5. Burns D. D. Feeling Good: The New Mood Therapy. — N.Y.: William Morrow, 1980. — 367 p.
6. Festinger L. A theory of social comparison processes // Human Relations. — 1954. — Vol. 7. — P. 117–140.
7. McLean S. A. et al. (см. источник 1).
8. Alleva J. M., Martijn C., Veldhuis J., Tylka T. L. A pilot study investigating the effectiveness of a functionality-based approach to improving women's body image // Body Image. — 2015. — Vol. 15. — P. 81–89.
9. Locke E. A., Latham G. P. A Theory of Goal Setting and Task Performance. — Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1990. — 413 p.
10. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. — N.Y.: W.H. Freeman, 1997. — 604 p.
11. Yalom I. D., Leszcz M. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. — 5th ed. — N.Y.: Basic Books, 2005. — 668 p.
12. Marlatt G. A., Gordon J. R. (Eds.) Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors. — N.Y.: Guilford Press, 1985. — 558 p.