

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ТРАНСФОРМАЦИИ ГЕНДЕРНОГО СОЗНАНИЯ ПОДРОСТКОВ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ



<https://doi.org/10.24412/2181-1784-2026-20-721-724>

Алимова Елена Геннадьевна

Доктор философии (PhD) по психологическим наукам

Национальный педагогический

университет Узбекистана имени Низами

+998946304834, Lena-alm@mail.ru

Аннотация: В статье рассматривается роль защитных механизмов и стратегий психологической устойчивости в контексте трансформации гендерного сознания подростков под влиянием цифровой среды. На основе эмпирического исследования анализируется взаимосвязь между интернет-зависимостью, уровнем тревожности и выбором копинг-стратегий. Обосновывается необходимость психологической коррекции для формирования адаптивных форм поведения у юношей и девушек в условиях цифровизации.

Ключевые слова: гендерное равенство, цифровая среда, психологическая устойчивость, защитные механизмы, интернет-зависимость, подростки.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF TRANSFORMATION OF ADOLESCENTS' GENDER CONSCIOUSNESS IN THE DIGITAL ENVIRONMENT

Abstract: The article examines the role of protective mechanisms and strategies of psychological stability in the context of the transformation of adolescent gender consciousness under the influence of the digital environment. Based on empirical research, the relationship between Internet addiction, anxiety levels and the choice of coping strategies is analyzed. The necessity of psychological correction for the formation of adaptive behaviors in boys and girls in the context of digitalization is substantiated.

Key words: gender equality, digital environment, psychological stability, protective mechanisms, Internet addiction, teenagers.

RAQAMLI MUHITDA O'SMIRLARNING GENDER ONGINI O'ZGARTIRISHNING PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI

Annotatsiya: Maqolada raqamli muhit ta'siri ostida o'smirlarning gender ongini transformatsiya qilish jarayonida psixologik himoya mexanizmlari va psixologik barqarorlik strategiyalarining roli tahlil qilinadi. Empirik tadqiqot natijalariga ko'ra, internetga qaramlik darajasi, tashvish ko'rsatkichi va koping-strategiyalar tanlovi o'rtasida o'zaro bog'liqlik aniqlangan. Tadqiqot natijalari o'smirlarning raqamli muhitda moslashuvchan xulq-atvorini shakllantirishda psixologik qo'llab-quvvatlash dasturlarining ahamiyatini asoslaydi.

Kalit so'zlar: gender tengligi, raqamli muhit, psixologik barqarorlik, himoya mexanizmlari, Internetga qaramlik, o'smirlar.

ВВЕДЕНИЕ

Современная цифровая среда выступает мощным фактором социализации, существенно трансформирующим традиционные представления о гендерных ролях и моделях поведения подростков. В

условиях активной цифровизации общества Республики Узбекистан вопросы формирования психологической устойчивости (резильентности) подрастающего поколения приобретают особую социальную значимость.

Особую актуальность данная проблема приобретает в контексте реализации государственной стратегии по обеспечению гендерного равенства, где медиапространство одновременно выступает как ресурс развития личности, так и источник искажённых гендерных стереотипов, воздействующих на неокрепшую психику подростков.

Методология и результаты. В ходе нашего исследования (выборка N=360) были изучены защитные механизмы по методике «Индекс жизненного стиля» и уровень резильентности. Анализ данных констатирующего этапа показал, что подростки с высоким уровнем интернет-зависимости (средний балл по группе риска > 70) чаще прибегают к дезадаптивным защитам, таким как «Регрессия» и «Проекция».

При сравнении гендерных особенностей выявлено, что у девушек превалирует стратегия «Поиск социальной поддержки» (среднее значение 62,4), в то время как у юношей чаще фиксируется «Избегание» (среднее 58,1). При этом уровень личностной тревожности коррелирует с интенсивностью использования цифровых медиа: $r = 0,45$ при $p < 0,01$.

Результаты формирующего эксперимента (таблица «ПОСЛЕ») показали, что внедрение программ психологической поддержки способствует снижению выраженности дезадаптивных защитных механизмов и повышению индекса психологической устойчивости. Так, у респондентов экспериментальной группы отмечено снижение показателей защиты «Реактивное образование» и «Вытеснение», что свидетельствует о росте осознанности, эмоциональной саморегуляции и психологической зрелости [2].

Дискуссия. Трансформация общественного сознания в вопросах гендерного равенства невозможна без учета цифровой грамотности. Социальные сети и медиа-платформы формируют новые «цифровые идентичности». Как отмечает профессор Н.С. Сафаев, развитие внутренней саморегуляции является ключевым фактором защиты от деструктивного влияния виртуальной среды [3]. Мы полагаем, что гендерная чувствительность в образовании должна базироваться на развитии адаптивных копинг-стратегий («Решение задач»), что минимизирует риск развития интернет-аддикции. В условиях цифровой социализации подростков формирование гендерно-чувствительного мышления невозможно без системного развития критического восприятия медиаконтента и навыков саморегуляции.

Заключение. Результаты исследования подтверждают, что психологическая устойчивость подростков в цифровой среде напрямую зависит от баланса используемых защитных механизмов. Формирование культуры гендерного равенства требует системного подхода, включающего как медиа-образование, так и психологическую коррекцию дезадаптивных

состояний. Это позволит подготовить молодежь к конструктивному взаимодействию в трансформирующемся обществе. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных результатов при разработке программ психологического сопровождения подростков в образовательных учреждениях, а также в системе семейного консультирования и профилактики интернет-зависимости.

Практические рекомендации психолога

На основании полученных эмпирических данных и результатов формирующего эксперимента могут быть предложены следующие практические рекомендации для специалистов, работающих с подростками в условиях цифровой социализации:

Развитие психологической устойчивости (резильентности) подростков должно рассматриваться как приоритетное направление психологического сопровождения. В практической работе целесообразно использовать тренинговые программы, направленные на формирование навыков саморегуляции, эмоциональной осознанности и стрессоустойчивости.

Коррекция дезадаптивных защитных механизмов (регрессия, проекция, отрицание) может осуществляться посредством индивидуального и группового консультирования с применением когнитивно-поведенческих и личностно-ориентированных подходов. Особое внимание следует уделять развитию способности подростков к рефлексии собственных эмоций и поведенческих реакций.

Формирование адаптивных копинг-стратегий («Решение задач», «Поиск социальной поддержки») рекомендуется включать в программы психологического сопровождения в образовательных учреждениях. Это способствует снижению уровня тревожности и профилактике интернет-зависимого поведения.

Гендерно-чувствительный подход в работе психолога предполагает учет различий в предпочтительных стратегиях совладания у юношей и девушек. В работе с юношами целесообразно уделять внимание развитию навыков эмоционального выражения и конструктивного взаимодействия, а в работе с девушками — укреплению автономности и уверенности в принятии решений.

Психологическое просвещение родителей и педагогов должно быть направлено на повышение цифровой грамотности и формирование адекватного понимания влияния медиасреды на гендерную идентичность подростков. Это позволяет создать поддерживающую среду и снизить риск формирования дезадаптивных моделей поведения.

Реализация данных рекомендаций способствует гармоничному развитию личности подростков, формированию культуры гендерного равенства и профилактике негативных психологических последствий цифровизации.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Мирзиёев Ш.М. Стратегия достижения гендерного равенства в Республике Узбекистан до 2030 года. – Ташкент, 2021.
2. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. – СПб.: СПбНИПНИ им. Бехтерева, 2005. – 54 с.
3. Сафаев Н.С. Психологические особенности ценностных ориентаций молодежи в условиях глобализации. – Ташкент: Fan va texnologiya, 2012.
4. Connor K.M., Davidson J.R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // Depression and Anxiety. – 2003. – Vol. 18. – P. 76-82.
5. Абдуллаева М.А. Психологические особенности социализации подростков в условиях цифровой среды. – Ташкент, 2020.