УДК 159.922.8:37.015.3:004.9

МУЛЬТИМЕДИЙНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ДЕВОЧЕК И ДЕВУШЕК 9–19 ЛЕТ: НАУЧНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ, СТРУКТУРА И РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ

Мухамедова Дилбар Гафурджановна,
Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,
декан факультета социальных наук,
доктор психологических наук, профессор

Туракулова Азиза Санджаровна,
Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,
кафедра психологии,
доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент

Подростковый и ранний юношеский возраст представляет собой один из наиболее значимых периодов психологического развития личности. Именно в этот период происходят существенные изменения физического состояния, эмоциональной сферы, системы отношений, самосознания и представлений о собственном будущем. Подросток постепенно переходит от преимущественно внешней регуляции поведения к большей самостоятельности, формирует более сложную систему представлений о себе и начинает самостоятельно определять значимые жизненные цели.

Для девочек данный период одновременно связан с интенсивными изменениями образа тела, становлением гендерной идентичности, повышением чувствительности к социальной оценке, изменением характера отношений со сверстниками и взрослыми, а позднее – с формированием интимно-личностных отношений и профессионального самоопределения. Поэтому психологические трудности, возникающие на одном возрастном этапе, могут оказывать влияние на последующее развитие самооценки, эмоциональной устойчивости и способов взаимодействия с социальной средой [11]. Проблема приобретает особую значимость в условиях возрастающей информационной нагрузки. Современная девочка получает значительную часть информации о теле, отношениях, эмоциональных состояниях, успешности и социальных нормах не только от семьи и школы, но и из цифровой среды. При этом информация, поступающая из социальных сетей и других цифровых источников, не всегда является научно обоснованной, психологически безопасной или соответствующей возрасту.

По данным Всемирной организации здравоохранения, около одного из семи подростков 10–19 лет сталкивается с психическим расстройством [10]. К числу

наиболее распространённых проблем относятся тревожные и депрессивные состояния, поведенческие трудности и нарушения, связанные с эмоциональной регуляцией. При этом подростковый возраст рассматривается как период, в котором особенно важно развитие навыков совладания со стрессом, эмоциональной регуляции, решения проблем и построения поддерживающих отношений.

Для Узбекистана проблема доступности психологической информации приобретает дополнительное значение. Масштабное исследование психического здоровья и психосоциального благополучия подростков, проведённое при поддержке UNICEF в 2022 г., охватило 22 854 учащихся из 299 школ страны [8]. Сам факт проведения исследования такого масштаба свидетельствует о высокой общественной значимости вопросов психологического благополучия подростков и необходимости развития систем профилактической и образовательной психологической помощи. В этих условиях особую роль приобретает не только увеличение количества психологических услуг, но и развитие доступных форм психологического образования. Психологическое образование позволяет решать принципиально иную задачу по сравнению с индивидуальной помощью: формировать у подростка базовые знания о собственных эмоциональных состояниях, способах их регуляции, межличностных отношениях, границах, цифровой безопасности, правах и возможностях получения помощи.

Настоящие вопросы, по-видимому, позволяют расценивать психологическую грамотность как один из компонентов психологической субъектности, поскольку знание названия эмоции само по себе не приводит к психологическому благополучию, однако доступность распознавания собственного состояния, понимания его возможных причин, оценить варианты поведения и знать, когда и к кому обратиться за помощью расширяет возможности человека по управлению собственной жизнью [5]. Именно данная логика легла в основу разработки мультимедийного психологического комплекса для девочек и девушек в возрасте 9–19 лет. Разработка комплекса основывалась на интеграции трёх взаимодополняющих теоретических подходов: биопсихосоциальной модели, экологической теории развития и теории самодетерминации.

Биопсихосоциальная модель, предложенная G. Engel, исходит из необходимости рассматривать состояние человека как результат взаимодействия биологических, психологических и социальных процессов. Её значение для подростковой психологии заключается в возможности отказаться от редукционистского объяснения трудностей подростка только индивидуальными характеристиками. В период взросления изменения тела непосредственно связаны с изменениями самовосприятия, эмоционального состояния и отношений с окружающими. В свою очередь, семейная атмосфера, школьная среда, отношения со сверстниками и социальные ожидания способны усиливать

либо снижать психологическую нагрузку. Следовательно, психологическая помощь и профилактика должны воздействовать не на один изолированный фактор, а формировать у подростка способность понимать взаимосвязь между различными сторонами собственной жизни. В соответствии с данной логикой в комплекс были включены темы, относящиеся к личности и эмоциональной сфере, телу и физиологическим изменениям, отношениям, социальной и цифровой среде, правовой грамотности и будущему.

Важным дополнением стала экологическая теория развития U. Bronfenbrenner, согласно которой развитие личности осуществляется внутри системы взаимосвязанных социальных контекстов [2]. Исходя из данного подхода, для девочки психологическая проблема редко существует исключительно «внутри неё». Тревожность может быть связана с отношениями в семье, конфликтами со сверстниками, школьной нагрузкой, социальной оценкой, переживанием собственного тела или цифровым сравнением себя с другими. Поэтому комплекс был построен таким образом, чтобы психологическое образование не ограничивалось внутрипсихическими процессами. Темы отношений, цифрового поведения, правовой грамотности и будущего позволяют рассматривать подростка как участника различных социальных систем. Особенно значимым является переход от позиции «со мной что-то не так» к позиции «я могу понять, что происходит со мной и в каком контексте это возникает», что снижает риск чрезмерной персонализации психологических трудностей и создаёт основу для более конструктивного поиска способов решения проблемы.

Следующим теоретическим основанием стала теория самодетерминации E.Deci и R.Ryan, согласно которой психологическое развитие и благополучие связаны с удовлетворением потребностей в автономии, компетентности и связанности с другими [3]. Для подросткового возраста данное положение имеет особое значение, поскольку по мере взросления увеличивается потребность самостоятельно принимать решения и определять собственную позицию [9]. Одновременно подросток нуждается в ощущении собственной компетентности и принятии со стороны значимых людей, поэтому психологическое образование не должно строиться исключительно по модели «взрослый сообщает ребёнку правильные ответы» [5]. Более продуктивным является формат, в котором подросток получает возможность осмысливать собственный опыт, распознавать варианты поведения и постепенно формировать собственные способы решения проблем, в связи с чем в комплексе были использованы не только информационные материалы, но и нарративные истории, интерактивные презентации, аудиопрактики и материалы самопомощи.

Основной целью проекта стало создание и апробация мультимедийного психологического комплекса, направленного на повышение психологической грамотности, поддержку психологического благополучия и развитие ресурсов

самопонимания и саморегуляции девочек и девушек в возрасте 9–19 лет, по реализации которой была проведена апробация комплекса с участием 1 212 девочек и девушек из 8 регионов Республики Узбекистан. Для оценки динамики использовалось сравнительное пре- и пост-тестирование. Анализировались четыре основных показателя: психологическая грамотность, реактивная тревожность, самооценка и осведомлённость о правовых правах.

В настоящей работе нами будут рассмотрены результаты индекса психологической грамотности, взгляды на понимание которой менялись на протяжении нескольких последних десятилетий. Одним из первых термин psychological literacy использовал A. Boneau (1990), связывая его прежде всего с владением базовыми понятиями и ключевым содержанием психологии, первоначально акцентируя внимание преимущественно на знаниях [4].

В дальнейшем понимание стало существенно шире. McGovern и соавт. (2010) рассматривали психологическую грамотность как совокупность результатов психологического образования, включающую понимание основных психологических концепций, критическое мышление, решение проблем, понимание научных методов и способность применять психологические знания [7]. В то же время, Cranney и Dunn (2011) пошли ещё дальше и определили психологическую грамотность как способность намеренно применять психологическую науку для достижения личных, профессиональных и социальных целей [6]. Именно это последнее направление особенно важно для описанного проекта: психологически грамотный человек – это не тот, кто просто знает определения «стресса», «самооценки» или «тревожности», а тот, кто может использовать психологическое знание для понимания себя, принятия решений, решения проблем и взаимодействия с другими.

В рамках проведенного исследования показатель психологической грамотности увеличился с 44,2 до 67,8 балла, что соответствует приросту на 53,4%. В связи с тем, что психологическая грамотность выступала непосредственной целью образовательного воздействия, настоящий показатель выступал центральным для интерпретации эффективности комплекса, однако, важно отличать психологическую грамотность от простого объёма знаний. Психологически значимым результатом является не столько способность воспроизвести определение тревоги или стресса, сколько возможность применить соответствующее знание к собственной жизненной ситуации.

Рост психологической грамотности, полученный в ходе исследования, можно рассматривать как один из возможных механизмов, через которые комплекс мог способствовать изменениям других психологических показателей. означает потенциальное расширение способности подростка распознавать психологические состояния, понимать основные механизмы поведения, выбирать способы совладания и ориентироваться в возможностях получения помощи. Наиболее существенным результатом проекта является не отдельное

изменение каждого показателя, а их согласованная динамика. Повышение психологической грамотности сопровождалось снижением реактивной тревожности, повышением самооценки и значительным увеличением правовой осведомлённости.

Полученные данные позволяют предположить следующую психологическую последовательность: получение психологически достоверной информации → повышение понимания собственного состояния → развитие чувства компетентности → расширение субъективного контроля → формирование более адаптивных способов реагирования → повышение психологического благополучия.

Эта модель не является доказанным причинно-следственным механизмом и требует дальнейшей эмпирической проверки. Вместе с тем она соответствует теоретической логике комплекса и позволяет объяснить согласованное направление выявленных изменений.

Особое значение имеет переход от внешней информированности к внутренней субъектности. Если подросток знает, что тревога является распространённой эмоциональной реакцией, умеет распознавать её проявления и владеет несколькими способами саморегуляции, то сама ситуация тревоги становится менее неопределённой, в то время как уменьшение неопределённости потенциально снижает ощущение беспомощности. Аналогичным образом знание собственных прав может усиливать чувство контроля и расширять репертуар возможных действий в сложной социальной ситуации.

Таким образом, настоящее исследование позволяет рассматривать психологическую грамотность не с точки зрения конечного результата, а в качестве ресурса психологической саморегуляции и субъектности, представляя собой интегративную способность личности понимать основные закономерности психологического функционирования, распознавать и интерпретировать собственные и чужие психологические состояния, критически оценивать психологическую информацию и осознанно применять научно обоснованные психологические знания и способы действия для саморегуляции, решения жизненных задач, построения взаимодействия с другими людьми и получения необходимой психологической поддержки.

Литература:

1. Borrell-Carrió F., Suchman A.L., Epstein R.M. The biopsychosocial model 25 years later // Annals of Family Medicine. 2004. Vol. 2 (6). P. 576–582.
2. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development. Cambridge: Harvard University Press, 1979.
3. Deci E.L., Ryan R.M. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11 (4). P. 227–268.

4. Engel G.L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine // Science. 1977. Vol. 196 (4286). P. 129–136.
5. Greenberg M.T. Promoting resilience in children and youth // Annals of the New York Academy of Sciences. 2006. Vol. 1094 (1). P. 139–150.
6. Nolen-Hoeksema S., Girgus J.S. The emergence of gender differences in depression during adolescence // Psychological Bulletin. 1994. Vol. 115 (3). P. 424–443.
7. Steinberg L. Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2014.
8. UNICEF. Study on Adolescent Mental Health in Uzbekistan. Tashkent: UNICEF, 2022.
9. Vygotsky L.S. Mind in Society. Cambridge: Harvard University Press, 1978.
10. World Health Organization. Adolescent mental health. Geneva: WHO, 2021.
11. Мухамедова Д.Г., Туракулова А.С. Эмоциональное благополучие подростков: анализ проблемных тем и источников поддержки // Научный вестник Бухарского международного университета. 2025. № 12 (3). С. 121–126.
12. Мухамедова Д.Г., Рахманова И.Ш. Социально-психологические аспекты гендерной ответственности как один из факторов развития общества // Вестник интегративной психологии. 2025. Вып. 37. Ч. 1. С. 191–198.
13. Shoumarov G‘.B., Qodirov U.D. Maktabgacha ta’lim tizimida psixologik xizmat (uslubiy qo‘llanma). – Termiz, 2022.