

УДК 152.32 (045)

РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ
САМОСОЗНАНИЯ МАТЕРИ «Я МАМА»

Васягина Н.Н.

*Уральский государственный педагогический университет,
Екатеринбург, Россия*

В статье представлена авторская психолого-педагогическая технология, направленная на развитие самосознания матери посредством создания условий для осознания и принятия женщиной роли матери, собственной индивидуальности, а также формирование ценностно-смысловых оснований материнства.

Ключевые слова: самосознание, материнство, структурные компоненты самосознания матери: самопостижение, самоотношение, самореализация, рефлексия, психолого-педагогическая технология.

XXI век характеризуется трансформацией традиционных стереотипов репродуктивного поведения, вытеснением ценностей материнства, участвовавшими случаями девиантного материнства. Осознавая важность возникших проблем, и принимая попытки их решения, Правительством Российской Федерации уделяется значительное внимание семье. При этом акценты ставятся на финансовую поддержку материнства и «качество» потомства, которое предлагается регулировать посредством превентивного здравоохранения, воспитания и образования. Однако вопросы психолого-педагогического сопровождения материнства на более поздних этапах пока остаются открытыми.

Принимая позитивный потенциал, накопленный в области разработки технологий сопровождения материнства (Т. Гордон [4], Д. Джонвард [5], А.С. Спиваковская [15], И.М. Марковская [11], М.Ю. Ермихина [13], М.Ю. Колпакова [10], Тетерлева [12] и др.), мы ставим задачу поиска новых путей его гармонизации.

Опираясь на общепризнанный в науке факт, констатирующий, что уровень развития личности, эффективность ее деятельности и особенности взаимодействия с окружающими пропорциональны уровню развития ее самосознания (И.С. Кон, 2003; А.Н. Леонтьев, 1997; А.А.Налчаджян, 2003; С.Л. Рубинштейн, 1999; В.В.Столин, 2003), на основе рефлексивного подхода

мы разработали и апробировали психолого-педагогическую технологию развития самосознания матери «Я – Мама».

Под *самосознанием матери* понимается сложное синтетическое психологически значимое образование, присущее каждой женщине-матери, которое определяет содержание ключевых переживаний матери и выступает внутренним фактором рефлексии ее отношения к самой себе и своему ребенку. С процессуальной стороны самосознание матери есть сложный психический процесс, сущность которого состоит в постижении и отражении матерью образа Я (*самопостижение*), эмоционально-ценностном отношении к этому образу (*самоотношение*) и регуляции на этой основе поведения (*самореализация*). Структура, генезис и детерминанты самосознания матери в значительной мере определяются как внешними (социальными), так и внутренними (личностными) факторами, предполагающими возможность изучения как универсальных, так и индивидуально своеобразных закономерностей его развития у каждой женщины [3].

Сущность нашего подхода заключается в создании условий для осознания и принятия женщиной роли матери, собственной индивидуальности, а также формирование ценностно-смысловых оснований материнства. Разрабатываемая нами технология направлена на укрепление у матери веры в себя, понимание возможностей

для самореализации в роли матери, распознавание возможностей, способствующих ее личностному росту, поиск ресурсов для совершенствования, формирование умений принимать решения относительно значимых ситуаций в жизни и актуализацию личной ответственности.

Целью технологии является развитие самосознания матери посредством формирования навыков рефлексии. В ходе реализации предлагаемой нами технологии решаются следующие **задачи**: развитие навыков рефлексии; формирование мотивации на личностные изменения и стремления женщины к саморазвитию; стимулирование готовности к самоанализу и самораскрытию; формирование ценности материнства; проработка стереотипов, вынесенных из родительской семьи; принятие ответственности за свои решения и поступки; формирование адекватной самооценки; расширение поведенческого репертуара; осознание личностных проблем, блокирующих понимание характера взаимодействия с членами семьи; повышение компетентности в решении трудных ситуаций межличностного общения и обучение навыкам эффективного общения; прояснение целей, перспектив и ресурсов личностного роста и развития самосознания матери.

Реализация разработанной нами на основе рефлексивно – ориентированного подхода технологии предполагает использование специальных методов, среди которых особое место занимают методы самодиагностики, методы, направленные на оказание помощи матерям, и методы, ориентированные на повышение их психологической компетентности. Таким образом, в рефлексивно – ориентированном подходе метод есть одновременно способ познания и преобразования. Реализация метода предполагает, что мать совместно с психологом превращает себя в предмет познания, исследования, преобразования, развития. Поэтому наиболее удачной формой реализации технологии является тренинг личностного роста как метод преднамеренных изменений человека, направленный на развитие навыков самопознания и саморегуляции, общения и межперсонального взаимодействия, формирование стра-

тегии личностного развития. Мишенью психолога - педагогического воздействия являются структурные компоненты самосознания матери – самопостижение, самоотношение и самореализация.

Весь цикл технологии включает 36 часов (девять занятий по четыре часа). Все упражнения построены по схеме: самопознание, следствием которого является самопобуждение и программирование личностного роста, являющиеся необходимым условием самореализации. Тренинг включает в себя три блока, каждый из которых ориентирован на проработку одного из структурных компонентов самосознания матери.

Первый блок технологии направлен на работу с самопостижением, поскольку для запуска процесса развития самосознания в первую очередь, необходимо, определить направление развития, осознать факторы, препятствующие построению позитивной Я-концепции. На протяжении запланированных встреч, женщина познает себя, систематизирует представления о себе как о матери. Постепенно возникает обобщенный образ Я-мать, осознание и понимание которого будет способствовать его углублению, уточнению и расширению, создаст необходимую мотивацию к изменению. Работа в данном блоке так же направлена на принятие женщиной ответственности за себя, свои поступки, свою жизнь, что способствует переходу от самопознания и самопобуждения к программированию личностного роста.

Второй блок направлен на работу с самореализацией. Построен на исследовании и расширении поведенческого репертуара, что является логичным продолжением первой части программы, так как вслед за осознанием и определением путей развития, участники получают «инструмент» для изменения: происходит переход от потребности к реальной деятельности.

Третий блок направлен на работу с самоотношением. Реализация предыдущих блоков неизбежно вызывает изменения: уточняется содержание образа «Я-мать», расширяется поведенческий репертуар матери. Целью данного блока является сближение образов «Я-мать» и «Идеальная мать», снижение напряженности, прора-

ботка внутриличностных конфликтов, повышение самооценки и уверенности матери в себе, а также формирование предпосылок к дальнейшему саморазвитию.

Для проверки эффективности технологии применялся квази-экспериментальный план с контрольной группой. Экспериментальная группа приняла участие в тренинге развития самосознания матери, по истечении которого была произведена проверка достоверности различий между экспериментальной и контрольной группами и оценка сдвига показателей в экспериментальной группе. Анализ результатов показал наличие статистически значимых изменений под влиянием экспериментальных воздействий в группе, прошедшей тренинг. В контрольной группе статистически значимых изменений не произошло.

Проанализируем высоко достоверные различия «до» и «после» эксперимента.

Наиболее чувствительными к гармонизирующему воздействию тренинга для *самопостижения* оказались «идентификация со счастливой матерью», «идентификация с идеальной матерью» (в среднем увеличение на 2,93, 2,93 балла соответственно); «идентификация с матерью которой была раньше», «идентификация с матерью, которой не буду никогда» (в среднем уменьшение на -2,02, -2,2 балла соответственно); менее статистически значимым оказалось изменение переменной «идентификация с несчастной матерью» (в среднем уменьшение на 1,82 балла). Данные изменения свидетельствуют о сближении образов «Я-реальное» и «Я-идеальное», «Я-реальное» и образа счастливой матери. Уменьшение идентификации с матерью, которой была раньше, с матерью, которой не буду никогда и несчастной матери так же свидетельствует о гармонизации «Я-концепции» матерей. Снижение идентификации с матерью, которой была раньше, свидетельствует о пересмотре женщинами образа реального Я и нахождении значительных отличий между двумя образами.

Обращает внимание отсутствие динамики переменных, описывающих категории конструктов. Это может быть связано с тем, что конструкты представляют

собой достаточно устойчивую систему, позволяющую описывать и прогнозировать реальность, и пересматриваются человеком, когда перестают выполнять свою описательно-прогностическую функцию. Мы можем предположить, что конструкты испытуемых являются эффективными в описании и прогнозировании реальности.

Среди переменных, описывающих *самоотношение*, наибольшей динамике оказались подвержены открытость, самоуверенность, саморуководство, зеркальное «Я», самооценочность, самопривязанность, конфликтность (в среднем изменение на -3,05; 3,05; 2,36; 2,8; 2,6; -2; -2,52 балла соответственно).

Таким образом, по окончании работы в группе, матери стали более открытыми и честными в отношениях с собой, повысился уровень их рефлексии, актуализировалось стремление к более глубокому пониманию себя и развитию собственной личности. Женщины стали более уверенными в себе, появилось ощущение силы собственного «Я». Они удовлетворены собой, своими начинаниями и достижениями, ощущают свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Основным источником собственной активности, результатов и достижений, источник развития собственной личности женщины видят в себе. Матери стали ощущать ценность собственной личности и воспринимать себя принятыми окружающими, чувствовать, что их любят и ценят за личностные и духовные качества. Появилось ощущение баланса между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, вполне довольны сложившейся жизненной ситуацией и собой.

Изменения затронули и переменные, описывающие *самореализацию*. Серьезные изменения претерпели характеристики эмоционального взаимодействия матери и ребенка: способность воспринимать состояние ребенка, понимание причин состояния, способность к сопереживанию, чувства, возникающие у матери во время взаимодействия с ребенком, безусловное принятие, отношение к себе, как к родителю, преобладающий фон эмоционального

взаимодействия, стремление к телесному контакту, оказание эмоциональной поддержки, ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия, умение воздействовать на состояние ребенка (в среднем увеличение на 2,9; 2,8; 3,05; 3,05; 2,8; 3,05; 3,05; 3,05; 3,05; 3,05; 3,05 балла соответственно). В целом, матери стали лучше распознавать эмоциональное состояние своих детей, понимать причины, вызвавшие это состояние и сопереживать ему. Они принимают все качества и поведенческие проявления своего ребенка. Чувства, возникающие у матери в процессе взаимодействия с ребенком, отношение к себе как к родителю и общий эмоциональный фон взаимодействия – положительные. Матери стремятся к телесному контакту с ребенком, оказывают ему эмоциональную поддержку, учитывают состояние ребенка при построении взаимодействия и успешно выполняют регулирующую функцию.

В отношении к ребенку подвижными оказались такие параметры как мягкость – строгость, отсутствие сотрудничества – сотрудничество, непоследовательность – последовательность, удовлетворенность отношениями с ребенком (в среднем изменение на -2,4; 2,93; 2,93; 2,93 балла соответственно). Таким образом, отношения с ребенком изменились в сторону сотрудничества, большей мягкости и нежности, постоянства в отношении к ребенку, последовательности в применении поощрений и наказаний и большей удовлетворенности отношениями с ребенком.

Перестройка отношения матерей к воспитательной практике выразилась в побуждении словесных проявлений, вербализации (увеличение в среднем на 2,9 балла), установлении партнерских и равноправных отношений с ребенком (в среднем увеличение на 2,8; 2,66 балла соответственно), развитии активности (увеличение в среднем на 2,9 балла).

Произошел сдвиг в сторону снижения излишней строгости (уменьшение в среднем на -3,05 балла), зависимости ребенка от семьи (уменьшение в среднем на -3,05 балла), подавления агрессивности и сексуальности (уменьшение в среднем на -2,59; -2,36 балла соответственно).

Перестройка у матерей родительской позиции коснулась снижения таких параметров как ощущения самопожертвования в роли матери, семейные конфликты, раздражительность, сверхавторитет родителей, неудовлетворенность ролью хозяйки дома, безучастность мужа, доминирование матери, несамостоятельность, зависимость матери (уменьшение в среднем на -2,66; -2,8; -2,8; -2,8; -2,66; -2,9; -2,5; -2,8 балла соответственно).

Анализ полученных в результате апробации технологии данных позволяет утверждать, что

- В процессе реализации разработанной нами на основе рефлексивного подхода технологии «Я - мама» у матерей, вошедших в экспериментальную группу, произошли существенные позитивные изменения в осознании своего материнства и себя как матери. При этом изменения затронули все структурные компоненты самосознания матери, что является показателем эффективности технологии.

- Психологическим механизмом развития самосознания матери в предлагаемой нами технологии является изменение представлений о себе, как матери, модификация поведения и формирование адекватной самооценки через развитие навыков рефлексии. Рефлексия позволяет матери осознанно оперировать знаниями о себе, превращать их в предмет практического преобразования.

- В ходе осознания происходит активное качественное преобразование матерью своего внутреннего мира, приводящее к иному видению смысла материнства. Осознание матерью ценностей и смыслов материнства является мотивационным фактором, порождающим процессы преобразования и приводящим к тому, что мать способна целенаправленно строить свою деятельность, ставить цели по реализации себя в роли матери и выбирать средства их достижения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Битянова Н.Р. Психология личностного роста: практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работ-

- ников. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 64с.
2. Божович Л.И. Психологический анализ условий формирования и строения гармонической личности //Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1981. – с.257 – 284.
3. Васягина Н.Н. Структурная организация самосознания матери – Екатеринбург: УрГПУ, 2007. – 216 с.
4. Гордон Т. Р.Е.Т. Повышение родительской эффективности // Популярная педагогика. – Екатеринбург: АРД ЛГД, 1997.
5. Джайнотт Х.Дж. Родители и дети. М.: Арбат, 1992. – 96с.
6. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2004. – 256с.
7. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. – СПб.: Речь, М.: Смысл, 2002. – 80с.
8. Захарова Е.И. Особенности внутренней позиции родителя // Психологические проблемы современной российской семьи: Материалы Всероссийской научной конференции. – М., 2003. – Т.2. – с. 142 – 144.
9. Кипнис М. Тренинг семейных отношений. Часть 2. Родительство. – М.: Ось – 89, 2005 – 128с.
10. Колпакова М.Ю. Психологическая работа с женщинами, отказывающимися от новорожденных детей. //Вопросы психологии. – 1997. - №3. – с.61 – 68.
11. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2002. – 150 с., ил.
12. Минюрова С.А. Тетерлева Е.А. Психологическое сопровождение материнства: Смысловое переживание материнства: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2005.- 166с.
13. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства. – М.: ЗАО «Институт психологии и психотерапии», 2002. – 295с.
14. Самоукина Н.В. Психология материнства //Прикладная психология. – 1998. - №6. – с.79 – 95.
15. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. – Т2. – ООО Апрель-Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 437с.
16. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь,2003. – с.100 -106.

**APPROBATION RESULTS OF THE “I AM MUMMY” SELF-CONSCIOUSNESS’
DEVELOPMENT TECHNOLOGY**

Vasyagina N.N.

Ural state teachers’ training university, Ekaterinburg, Russia

In this article there is a representation of the author’s psycho-pedagogical technique, aimed at the development of mother’s self-actualization by means of creating the environment (special conditions) for a woman’s accepting the mother’s role, her own individuality and also forming the foundation of values and purposes of maternity.

Key words: self-actualization, maternity, structural components of mother’s self-actualization: self-comprehention, self-realization, reflection, psycho-pedagogical technique.