

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 152.32 (045)

Н. Н. Васягина

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ МАТЕРИ

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

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

Abstract. The paper presents an original psychological and pedagogical method aimed at developing mother's self-actualization by means of creating special conditions for a woman to accept the mother's role, her own individuality and also to form the foundation of values and purposes of maternity.

Index terms: self-actualization, maternity, structural components of mother's self-actualization: self-comprehension, self-realization, reflection, psychological and pedagogical technique.

В настоящее время в России происходит трансформация традиционных стереотипов репродуктивного поведения, ценность материнства оттесняется иными ценностями (профессиональными, материальными, саморазвития, самореализации и пр.), дилемма «ребенок или карьера» все чаще решается женщиной в пользу карьеры, уменьшается количество детей в семье, возрастает девиантное материнство.

Осознавая важность возникших проблем и предпринимая попытки их решения, Правительство Российской Федерации уделяет семье значительное внимание. При этом акценты ставятся на финансовую поддержку материнства и «качество» потомства, которое предлагается регулировать посредством превентивного здравоохранения, воспитания и образования. Однако вопросы психологического сопровождения материнства на более поздних этапах пока остаются открытыми.

Проведенный нами анализ научной литературы показал, что, несмотря на достаточную представленность технологий работы с родителями, большинство как зарубежных, так и отечественных авторов (Г. Гордон [4],

Д. Джонвард [5], А. С. Спиваковская [15], И. М. Марковская [11] и др.) рассматривают родителей как некое условие для развития психики ребенка и в основном предлагают обучать родителей необходимым навыкам поведения и коммуникации. Причем чаще всего такая работа не является самоцелью, а проводится как дополнение к коррекционной программе, реализуемой с детьми, или является составной частью психологической коррекции поведения ребенка. И лишь незначительная доля существующих технологий (М. Ю. Ермихина [13], М. Ю. Колпакова [10], Е. А. Тетерлева [12]) имеют своей целью непосредственную работу с родителями, направлены на развитие личности каждого из них, осознание взаимоотношений с ребенком, пересмотр взаимоотношений с супругом, изменение воспитательных стратегий.

Принимая позитивный потенциал, накопленный в области разработки технологий сопровождения материнства, 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, А. Н. Леонтьев, А. А. Налчаджян, С. Л. Рубинштейн, В. В. Столин), 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 материнских переживаний 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 и внешними (социальными), 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 формирования ценностно-смысловых оснований материнства. Разрабатываемая нами технология направлена на укрепление у матери веры в себя, понимание возможностей для самореализации в этой роли, 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 стремление 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 самодиагностика, методы, направленные на оказание помощи матерям и 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 стратегии личностного развития. «Мишенью» психолого-педагогического воздействия являются структурные компоненты самосознания матери – самопостижение, самоотношение и самореализация.

В тренинге использованы идеи и упражнения Е. В. Сидоренко, И. М. Марковской, М. О. Ермихиной, Р. В. Овчаровой, М. Кипниса, а также авторские разработки и модификации. При создании тренинга мы принимали во внимание исследования, освещающие теоретические и практические аспекты групповой работы с матерями (А. Я. Варга, Д. В. Винникот, Р. В. Овчарова, Л. А. Петровская, К. Рудестам, В. Сатир, А. С. Спиваковская, Э. Г. Эйдемиллер и др.).

Полный цикл технологии включает 36 часов (девять занятий по четыре часа). Все упражнения построены по определенной схеме: самопознание, следствием которого является самопобуждение и программирование личностного роста, являющиеся необходимым условием самореализации.

Тренинг включает в себя три блока, каждый из которых предусматривает проработку одного из структурных компонентов самосознания матери.

Первый блок технологии ориентирован на самопостижение, поскольку для запуска процесса развития самосознания необходимо, прежде всего, 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 – мама», осознание и понимание которого будет способствовать его углублению, уточнению и расширению, создаст необходимую мотивацию к изменению. Работа в данном блоке направлена также на принятие женщиной ответственности за себя, свои поступки, свою жизнь, что способствует переходу от самопознания и самопобуждения к программированию личностного роста.

Второй блок ориентирован на работу с самореализацией. Он 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 – мама», расширяется поведенческий репертуар матери. Целью данного блока является сближение образов «Я – мама» и «Идеальная мать», снижение напряженности, проработка внутриличностных конфликтов, повышение самооценки и уверенности матери в себе, а также формирование предпосылок к дальнейшему саморазвитию.

Апробация технологии осуществлялась на выборке матерей, состоящих в браке и имеющих одного ребенка. Для проверки эффективности технологии применялся квази-экспериментальный план с контрольной группой. Для этого в выборочной совокупности матерей были выделены испытуемые, которые в последующем были распределены на две равнозначные группы (контрольную и экспериментальную) по 12 человек в каждой. Подбор экспериментальной и контрольной групп осуществлялся с помощью стратегии попарного отбора, согласно которой группы состоят из индивидов, эквивалентных по значимым для эксперимента внешним переменным. В данном эксперименте группы были уравнены по составу семьи (полные семьи, имеющие одного ребенка), по уровню образования (наличие высшего образования). Средний возраст испытуемых – 27,8 года.

Экспериментальная группа приняла участие в тренинге развития самосознания матери, направленном на изменение представлений о себе как матери, модификацию поведения и формирование адекватной самооценки через развитие навыков рефлексии. Тренинг проводился в течение пяти недель, по два занятия в неделю с интервалом в 2–3 дня. Ретест в обеих группах производился по прошествии двух недель. Это связано

с тем, что применяемые опросники предполагают рефлексию, осознание, анализ предыдущего поведения человека. Сразу после окончания тренинга его участники еще не обладают подобным опытом и не могут адекватно отразить происшедшие с ними изменения.

Проверка достоверности различий между экспериментальной и контрольной группами и оценка сдвига показателей в экспериментальной группе осуществлялась с помощью Т-критерия Вилкоксона. Анализ результатов показал наличие статистически значимых изменений под влиянием экспериментальных воздействий в группе, прошедшей тренинг. Сдвиг является достоверно преобладающим, если $T \leq 7$, при $p = 0,01$, для $n = 12$. В контрольной группе статистически значимых изменений не зафиксировано.

Проанализируем высокодостоверные 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 балла в обоих случаях); «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. Показатели уменьшения идентификации также говорят о гармонизации Я-концепции матерей. Снижение идентификации с матерью, которой была раньше, означает пересмотр женщинами образа реального Я и обнаружение значительных отличий между двумя образами.

Обращает на себя внимание отсутствие динамики переменных, описывающих категории конструктов. Это может быть связано с тем, что конструкты представляют собой достаточно устойчивую систему, позволяющую очерчивать 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, саморучководство, зеркальное «Я», самооценność, 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 самой 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 удов-

летворены собой, своими начинаниями и достижениями, ощущают свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Основной источник собственной активности, результатов и достижений, развития собственной личности женщины видят в себе. Матери стали осознавать 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, вследствие чего они 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 и понимать его причины; способность к сопереживанию; чувства, возникающие у матери во время взаимодействия с ребенком; безусловное его 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 (в среднем увеличение на 2,9; 2,8; 3,05; 3,05; 2,8; 3,05; 3,05; 3,05; 3,05; 3,05 балла соответственно). В целом матери стали лучше распознавать эмоциональное состояние своих детей, понимать причины этого состояния 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 его состояние 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, общение с ребенком изменилось в сторону сотрудничества, большей мягкости и нежности, постоянства, последовательности в применении поощрений и наказаний и большей удовлетворенности взаимодействием.

Перестройка материнской воспитательной практики выразилась в побуждении словесных проявлений, вербализации (увеличение в среднем на 2,9 балла), установлении партнерских и уравнительных отношений (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 ощущение самопожертвования, семейные конфликты, раздражительность, сверхавторитет родителей, неудовлетворенность ролью хозяйки дома, безучастность мужа, доминирование матери, несамостоятельность, зависимость матери (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 следующее:

- 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. Изменения затронули все структурные компоненты самосознания матери, что является показателем эффективности технологии;

- овладение навыками рефлексии позволяет матери познать себя, осознанно оперировать этими знаниями, превращать их в предмет практического преобразования. Полученные женщиной знания способствуют модификации ее поведения и формированию адекватного самоотношения;

- у участниц тренинга происходит активное качественное преобразование внутреннего мира, приводящее к иному видению смысла материнства. Осознание 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.

Литература

1. Битянова Н. Р. Психология личностного роста: практ. пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников. М.: Междунар. пед. акад., 1995. 64 с.

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 ЛТД, 1997.

5. Джайнотт Х. Дж. Родители и дети. М.: Арбат, 1992. 96 с.

6. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. СПб.: Речь, 2004. 256 с.

7. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. СПб.: Речь, М.: Смысл, 2002. 80 с.
8. Захарова Е. И. Особенности внутренней позиции родителя // Психологические проблемы современной российской семьи: материалы Всерос. науч. конф. М., 2003. Т. 2. С. 142–144.
9. Кипнис М. Тренинг семейных отношений. Ч. 2. Родительство. М.: Осъ-89, 2005. 128 с.
10. Колпакова М. Ю. Психологическая работа с женщинами, отказывающимися от новорожденных детей // Вопр. психологии. 1997. № 3. С. 61–68.
11. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб.: 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. 166 с.
13. Овчарова Р. В. Психологическое сопровождение родительства. М.: Ин-т психологии и психотерапии, 2002. 295 с.
14. Самоукина Н. В. Психология материнства // Приклад. психология. 1998. № 6. С. 79–95.
15. Спиваковская А. С. Психотерапия: игра, детство, семья. Т. 2. М.: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. 437 с.
16. Шевцова И. В. Тренинг личностного роста. СПб.: Речь, 2003. С. 100–106.

УДК 159.928.22

Т. А. Климонтова

ОСОБЕННОСТИ ВНУТРЕННЕГО МИРА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО ОДАРЕННЫХ ПОДРОСТКОВ¹

Аннотация. В статье рассматриваются особенности внутреннего мира интеллектуально одаренных подростков. На основе постнеклассической методологии анализируется открытость как свойство системы внутреннего мира, в качестве показателей данного свойства выделяются выраженность состояния субъективного одиночества, генерализация защитных форм поведения, а также уровень объективации при оценке объектов картины мира.

Ключевые слова: внутренний мир, открытость, объекты, картина мира, психологические защиты, состояние субъективного одиночества.

¹Статья написана при поддержке Российского государственного научного фонда. Грант №08-06-00343а.