

Тренинг личностного роста как метод повышения психологической готовности к материнству

Фомина Любовь Александровна

Выпускник (бакалавр)

Иркутский государственный университет, Иркутск, Россия

E-mail: luboffomina@mail.ru

Проблема психологической готовности к материнству и методов ее формирования приобретает в последнее время все большую актуальность среди проблем психологии развития. Это связано как с ростом демографических проблем (снижением потребности в детях, ростом девиантного материнства, числа отказов от ребенка и т.д.), так и с повышением внимания специалистов к проблемам личностного развития взрослого человека, в том числе, в связи с его новой ролью - ролью родителя.

Проанализировав различные трактовки понятия психологической готовности к материнству у таких авторов как Г.Г. Филлипова, С.Ю. Мещерякова, Е.В. Милосердова, Е.В. Матвеева, В.И. Брутман мы пришли к выводу, что под психологической готовностью к материнству понимается состояние, отражающее психологический настрой женщины на предстоящую материнскую роль, характеризующееся через навыки саморегуляции женщины и позитивное эмоциональное восприятие ситуации материнства, а также через осознание беременной женщиной ответственности за ребенка и высокой степени ценности ребенка [2,3,4,5,6,7].

Данная проблема изучается с разных сторон, однако на данный момент нет адекватного концептуального подхода к её решению. Отсутствие единого подхода к структуре рассматриваемого феномена ограничивает возможности использования методов коррекции психологической неготовности к материнству. В настоящее время для работы с изучаемой нами проблематикой используются разные методы. Одним из таких методов, значение которого для оптимизации психологической готовности к материнству признают как отечественные, так и зарубежные психологи, является тренинг личностного роста. Однако при всем многообразии тренинговых программ по регуляции различных аспектов психологической готовности, общая концепция, методологическое основание, позволяющее осознанно и целенаправленно применять эти программы к беременным женщинам, разработано явно недостаточно [1].

Данное исследование представляет собой одну из первых попыток изучения возможностей использования тренинга личностного роста с целью повышения психологической готовности к материнству, включающего в себя подробную разработку единых методологических и теоретических оснований, позволяющих применять тренинговые программы осознанно и целенаправленно.

В нашем исследовании было выдвинуто предположение о том, что тренинг личностного роста позволяет повысить психологическую готовность женщин к материнству через:

1. Развитие навыков саморегуляции женщины;
2. Формирование позитивного эмоционального восприятия ситуации материнства;
3. Повышение уровня осознания ответственности за развитие ребенка и свою материнскую позицию;
4. Повышение осознания женщиной ценности ребенка и материнства.

Исследование проводилось на базе поликлинике ГKB № 8 г. Иркутска. В исследовании приняли участие две группы женщин, находящихся в третьем триместре беременности в

возрасте 20-35 лет. Объем выборки составил 30 женщин. На момент проведения исследования данная беременность являлась первой для всех испытуемых, все испытуемые состоят в браке. Также все испытуемые находились в удовлетворительном психоэмоциональном состоянии, не имели выраженных соматических осложнений, развитие плода протекало без патологий.

Диагностический комплекс, составленный для проведения предварительного и итогового тестирования контрольной и экспериментальной группы, включал в себя следующие методики: «Тест отношений беременной» И.В. Добрякова, «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф в адаптации П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой, метод исследования уровня субъективного контроля, «Опросник терминальных ценностей» И.Г. Сенина.

Для всех женщин было проведено предварительное тестирование. Далее испытуемые были разделены на две группы по 15 человек. С первой группой был проведен тренинг личностного роста, направленный на повышение психологической готовности к материнству. По окончании тренинга для всех женщин было проведено контрольное тестирование.

По результатам предварительного тестирования были получены следующие данные: психологическая готовность к материнству была высокой у 26% беременных, у 45% средняя, у 29% низкая.

После тренинга все показатели возросли: психологическая готовность к материнству стала высокой у 67%, средняя у 33%. В контрольной группе все показатели остались без изменений. Использование статистического критерия U-Манна-Уитни также показало наличие значимых различий по всем показателям психологической готовности к материнству в экспериментальной группе по результатам предварительного и итогового тестирований ($p \leq 0,01$). В контрольной группе значимых различий обнаружено не было.

Таким образом, гипотеза эмпирического исследования подтвердилась: было обнаружено, что тренинг личностного роста позволяет повысить психологическую готовность женщин к материнству.

Источники и литература

- 1) Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, упражнения, игры / В.Ю. Большаков. СПб.: Социально-психологический центр, 1996. С.384
- 2) Брутман В.И. Радионова М.С. Формирование привязанности матери к ребёнку в период беременности // Вопросы психологии. 1997. №7. С.38-47.
- 3) Брутман В.И., Филиппова Г.Г., Хамитова И.Ю. Динамика психического состояния женщины во время беременности и после родов // Вопросы психологии 2002. №1. С.59-69. №3. С.109-117.
- 4) Матвеева Е.В. Анализ материнства с позиции теории деятельности. К. ВГГУ. 2004.
- 5) Мещерякова С. Ю., Авдеева Н. Н., Ганошенко Н. И. Изучение психологической готовности к материнству как фактора развития последующих взаимоотношений ребенка и матери // Соросовские лауреаты: Философия. Психология. Социология. М. 1996.
- 6) Филиппова Г.Г. Психология материнства. М., 2002.
- 7) Филиппова. Г.Г. Материнство и основные аспекты его исследования в психологии / Г.Г.Филиппова // Вопросы психологии. 2001.