

Осознанное материнство в смешанной онлайн-офлайн реальности

Научный руководитель – Солдатова Галина Уртанбековна

Романова Екатерина Валерьевна

Студент (магистр)

Московский институт психоанализа, Москва, Россия

E-mail: mcathrn@gmail.com

В тексте упоминаются сервисы, принадлежащие компании Meta, деятельность которой запрещена на территории РФ.

Осознанное родительство в психологическом дискурсе рассматривается в качестве идеального варианта самореализации личности в материнстве или отцовстве [6]. Предлагается определять его как "интегральное психологическое образование личности отца и (или) матери, которое представляет собой систему взаимодействия ценностных ориентаций, родительских установок, чувств, отношений, позиций и родительской ответственности, способствующих формированию гармоничного стиля семейного воспитания" [5]. Современным практикам материнства свойственен ярко выраженный родительский детерминизм [4] – концепция, в которой методы воспитания, установки и поведение родителей напрямую определяют развитие личности и будущее благополучие ребенка. В условиях современных вызовов родители на своем опыте ощущают все последствия стремительно изменяющейся действительности и понимают, как важно обладать адаптивностью, стрессоустойчивостью, готовностью к изменениям и другими качествами [3]. Социальные сети и мессенджеры являются неотъемлемой частью смешанной онлайн-офлайн реальности, в которой пребывают современные родители. В них, с одной стороны, транслируются определенные установки и представления о правильности исполнения родительской роли, которые уже сложились в обществе (в том числе, и об осознанном родительстве). С другой стороны, в них же конструируются и распространяются новые "лекала" образцового родительства, которые затем становятся частью офлайн-реальности матерей и отцов. Несмотря на то, что нормативный образ родительства неуниверсален, разнообразен, размыт и противоречив [4], в соцсетях родительство часто идеализируется, провоцируя родителей на постоянные сравнения личного опыта с увиденными образцами и оказывая влияние на их психологическое благополучие [13]. Согласно теории социального сравнения Леона Фестингера, люди проводят более интенсивные сравнения, когда объект сравнения обладает большим эмоциональным значением [1,10]. Поскольку материнская идентичность крайне эмоциональна, матери более склонны сравнивать себя с другими [11]. Женщины, стремящиеся к внешнему подтверждению, используют социальные сети, чтобы убедиться, что они правильно выполняют роль матери и действуют в пределах принятых норм [12]. Например, исследования показывают, что восходящее сравнение с нереалистичными позитивными изображениями материнства, представленными блоггерами в социальных сетях, прямо коррелирует с тревогой матерей [9,11]. Несмотря на то, что сравнения с другими родителями происходят и в офлайн-жизни, социальные сети предоставляют возможность мгновенно получать информацию о тысячах других родителей одним кликом мыши и скроллингом. Соответственно, потенциал для социальных сравнений с другими родителями возрастает в разы [8].

В этой связи *видится актуальным* изучить, насколько осознанными являются практики использования социальных сетей матерями в условиях постоянных сравнений личного опыта с образами и представлениями о родительстве из соцсетей и мессенджеров.

В докладе представлены результаты качественного исследования, проведенного летом-осенью 2025 с 40 матерями детей дошкольного и младшего школьного возраста (от 0 до 11 лет), посвященного этому вопросу. Ограничением работы является то, что мы фокусируемся на изучении опыта матерей, будучи солидарными с коллегами, подчеркивающими, что материнство необходимо изучать отдельно от родительства в целом, поскольку в современном обществе нагрузка матерей и отцов в заботе о детях и ответственности за их воспитание не равнозначна [2].

Задачами исследования было:

- 1) Выявить личный опыт и разнообразие субъективных родительских представлений и установок о материнстве.
- 2) Описать конкретные источники и направленность материнского контента, который матери выбирают для себя в социальных сетях и мессенджерах.
- 3) Сопоставить описание тех образов, на которые матери ориентируются или которые замечают в социальных сетях, с их интеграцией в родительский офлайн-опыт респонденток.

Выбор *методов исследования* обусловлен характером поставленных задач. Глубинные полуструктурированные интервью длительностью около часа (с аудиофиксацией и последующей транскрибацией) позволили собрать материал, раскрывающий субъективные переживания и установки матерей, нюансы их реального опыта, которые могли оказывать влияние на выбор стратегий в родительстве. Использование проективной методики с применением метафорических ассоциативных карт позволило выявить неосознаваемые установки о родительстве. Для обработки данных применялся тематический анализ текста [7], направленный на выявление представлений о материнстве, эмоциональных реакций, установок и поведенческих паттернов в офлайн-опыте, сформировавшихся под воздействием социальных сетей. Обработка интервью проводилась в соответствии с логикой тематического анализа и включала следующие этапы: чтение всех транскриптов, кодирование элементов данных по всему набору данных, объединение кодов в потенциальные темы, анализ и уточнение специфики каждой темы, описание результатов анализа с подбором цитат.

Для качественной стратегии исследования характерно формирование выборки с отбором случаев, отражающих разные особенности изучаемого явления. Участие в интервью было добровольным. В различных социальных сетях (Telegram, Instagram, Threads) было опубликовано описание исследования и приглашение принять участие. Информация распространялась стихийно (репосты). В исследовании принимали участие русскоязычные женщины (русский – родной язык), проживающие либо в России (N=22, ~55%), либо за ее пределами, но имеющие постоянные связи с Россией (N=18, ~45%). Среди остальных стран в выборке представлены Армения, Казахстан, Франция, Тайланд, Греция, Вьетнам, Бразилия, Белоруссия, Германия, Грузия, обеспечивая международное разнообразие в исследовании. Распределение возрастов в выборке равномерное, с преобладанием лиц примерно одинакового возраста, концентрирующихся вокруг значений 30-40 лет. В выборке есть представительницы поколений X, Y, Z (min = 27, max = 45 лет). Респондентки имеют хотя бы одного ребенка в возрасте от 0 до 11 лет (поколения α или Z) и активно пользуются соцсетями и мессенджерами. По семейному статусу в выборку вошли замужние женщины, соло-матери, женщины, состоящие в повторном браке, и респондентки в разводе, но имеющие совместную опеку над детьми с бывшим супругом. Респондентки являются матерями от одного до четырех детей, три участницы на момент проведения интервью также сообщили, что ожидают еще одного ребенка.

Основные результаты и выводы можно сформулировать по следующим направлениям.

1. Осознанное родительство не означает осознание того, как соцсети влияют на убеждения.

В первой части интервью респонденткам предлагалось ответить не несколько вопросов, посвященных сравнению своего опыта с образами, которые они встречают, либо самостоятельно выбирают в социальных сетях. Затем задавался вопрос "Чувствуете ли, что должны соответствовать образам из соцсетей?", на который большинство отвечали отрицательно. Однако в ходе проведения проективной методики некоторые респондентки воспроизводили в качестве желаемых ровно те "стандарты" материнства, которые замечали у других пользователей в социальных сетях. В качестве примера приведем цитату из интервью респондентки Р15 (И – интервьюер, Р – респондент):

И: Видите ли вы различие между вашим личным опытом материнства и теми историями, которыми делятся блогеры или ваши знакомые-мамы в социальных сетях?

Р: ... Про речь многие [блогеры] пишут, как они занимаются с ребёнком и вот он уже в год говорит предложениями. У меня не так. Хотя я тоже с ребёнком занимаюсь [достаточно].

И: Чувствуете ли, что обязаны следовать установленным правилам и образцам в родительстве, которые видите в социальных сетях?

Р: Нет, не чувствую.

И: (фрагмент из проективной методики) "Что я не даю своему ребенку?"

Р: Судя по этой карте, я ему не даю времени на занятия. Это больше идет вот в сравнении с другими мамами в соцсетях, которые водят детей на развивающие занятия, подготовительные группы в садик, ещё куда-то. Вот я такого своему ребенку не даю.

2. В осознанном материнстве выбор источников информации из социальных сетей может не быть осознанным.

В первой части интервью женщинам задавался открытый вопрос "Каких блоггеров, каналы и медиа в социальных сетях вы читаете на тему материнства, воспитания детей?". Из ответов респонденток следует, что лишь 16 человек из 40 могут точно назвать выбранные источники контента (никнеймы или имена блоггеров, названия каналов и медиа). 12 респонденток не смогли вспомнить конкретные названия, однако описали общую или примерную направленность каналов и блоггеров, на которых подписаны. 7 респонденток отметили, что полагаются на рекомендации социальных сетей, 4 сообщили, что могут описать общую направленность, плюс, следуют рекомендациям социальных сетей. Одна респондентка отметила, что ни на кого не подписана и никого не читает в настоящий момент.

3. Осознание, что в соцсетях показано нереалистичное родительство не обязательно приводит к конструктивным стратегиям поведения

В восприятии и оценках некоторых матерей социальные медиа провоцируют их на постоянные социальные сравнения, вызывая амбивалентные чувства. В зависимости от субъективного опыта, это может быть восхищение, вдохновение и другие благоприятные чувства, но также есть место для ощущения недостаточности, несоответствия, зависти, тревоги, фрустрации. В интервью отмечалось, что даже понимание нереалистичности или недостижимости идеализированных образов из социальных сетей не останавливает от произвольного сравнения субъективного опыта с ними. При этом далеко не все матери выбирают конструктивные практики использования социальных сетей при возникнове-

нии негативных чувств. Часть респонденток описывала, что могут отслеживать подобные чувства и, к примеру, отписываться от контента, который их вызывает. Однако, в ряде интервью прослеживалось, что, даже распознавая подобные неприятные чувства, женщины продолжали следить за контентом, который их провоцировал. Для примера приведем цитату из интервью респондентки Р24 (И – интервьюер, Р – респондент):

И: Приходится ли вам сравнивать своё собственное родительство с тем, что показывают другие в социальных сетях?

Р: Небольно, да.

И: Что вам подобное сравнение даёт?

Р: Фрустрацию.

И: Какие чувства у вас возникают, когда вы видите фото и видео образцовых семей в социальных сетях?

Р: Так, у нас с вами приличная дискуссия, оценочная лексика недопустима, но мне кажется, это немножечко враньё. Вот такое глянцевое, прилизанное, потому что мы видим фасад. Но точечные вещи, которые для меня важны, и я их вижу вот у той же @ask_kshisya [имя блоггера в соцсети], они меня триггерят, думаю, ну вот я вот не дорабатываю, не дорабатываю.*

**Прим. – эта блоггер была упомянута респонденткой первой в ответе на вопрос о потреблении контента в социальных сетях.*

Исследование продемонстрировало, что даже при наличии уверенности женщин в осознанном подходе к воспитанию детей и ярко выражено родительском детерминизме, влияние социальных сетей может оставаться недостаточно осмысленным аспектом родительского опыта. Несмотря на очевидное неприятие стандартов и образцов материнства, представленных в соцсетях и мессенджерах, реальные предпочтения и модели поведения матерей могут совпадать с увиденными там примерами. Многие респондентки признают наличие социального давления и сравнивают себя с изображениями идеальной семьи, которые воспринимаются ими как навязанные извне стандарты.

При этом степень осведомленности относительно влияния источников соцсетей оказывается недостаточной, поскольку значительная доля опрошенных затрудняется определить конкретные источники потребления информации, предпочитая доверять алгоритмам рекомендаций самих платформ. Осознавая свою уязвимость перед влиянием идеализированных представлений о материнстве, женщины продолжают подпитывать негативные эмоции, наблюдая чужой опыт, даже критически осознавая иллюзорность таких сравнений.

Таким образом, данное исследование выявило расхождение между намерением придерживаться осознанного родительства и фактическими неосознаваемыми механизмами формирования убеждений и моделей воспитания. Полученные результаты нуждаются в дополнительной проверке на выборке, лишенной ограничений текущего исследования, а также указывают на необходимость дальнейшего изучения влияния социальных сетей на формирование представлений о материнстве и психологическое благополучие матерей.

Источники и литература

- 1) Гаранян Н.Г. Теория социального сравнения в клинической психологии // Психологический журнал. 2015. Том 36. №4. С. 36-49.
- 2) Дорофеева О.Е., Кавеева А.Д., Андреева А.А., Вербилович О.Е. Дискурсивные границы территории родительства: анализ кейса «плохой матери» в социальных медиа // Журнал исследований социальной политики. 2021. Том 19. №3. С. 451-464.

- 3) Зураева А.М., Быдтаева Э.Л., Джелиева З.Т. К проблеме осознанного родительства: новые направления для исследований // Мир науки. Педагогика и психология. 2025. Т. 13. № 1.
- 4) Материнство: новые дискурсы, проблемы, практики: коллективная монография / К.Н. Поливанова, Е.В. Сивак, Я.Я. Михайлова и др.; под научной ред. К.Н. Поливановой. Москва: Издательский дом Высшей школы экономики, 2023. 302 с.
- 5) Смирнова Е.Г. Психолого-педагогическое сопровождение формирования осознанного родительства в молодой семье: автореф. дис. канд. псих. наук. Курган, 2008. 22 с.
- 6) Федорова Ю.А., Хахлова О.Н. Осознанное родительство как психолого-педагогический феномен // Педагогический журнал Башкортостана. 2017. №6 (73).
- 7) Braun V., Clarke V. Using thematic analysis in psychology // Qualitative Research in Psychology. 2006. № 3. P. 77–101.
- 8) Coyne S.M., McDaniel B.T., Stockdale L.A. “Do you dare to compare?” Associations between maternal social comparisons on social networking sites and parenting, mental health, and romantic relationship outcomes // Computers in Human Behavior. 2017. Vol. 70. P. 335–340.
- 9) Egmoose I., Krogh M.T., Stuart A.C., Haase T.W., Madsen E.B., Væver M.S. How are mothers negatively affected and supported by following parenting-related Instagram profiles? A mixed-methods study // Acta Psychologica. 2022. Vol. 227.
- 10) Festinger L. A theory of social comparison processes // Human Relations. 1954. Vol. 7. P.117–140.
- 11) Moujaes M., Verrier D. Instagram use, instamums, and anxiety in mothers of young children // Journal of Media Psychology. 2021. Vol. 33. №2. P. 72–81.
- 12) Schoppe-Sullivan S.J., Yavorsky J.E., Bartholomew M.K., et al. Doing gender online: New mothers’ psychological characteristics, Facebook use, and depressive symptoms // Sex Roles. 2017. Vol. 76. №5. P. 276–289.
- 13) Tate M.K. The impact of social comparison via social media on maternal mental health, within the context of the intensive mothering ideology: a scoping review of the literature // Issues in Mental Health Nursing. 2023. Vol.44. №9. P. 854–870.