

православных традиций. Такой сравнительный анализ может стать предметом дальнейших исследований в области психологического здоровья современниц.

Заключение. Духовные основы способствуют гармоничному формированию психологически здоровой личности. Это заключение подтверждается результатами проведенного исследования. Уровень адаптации у верующих женщин значительно выше нормативного значения, установленного для взрослого человека. Они обладают высоким уровнем самопринятия и принятия других, эмоционально устойчивы, внутренне мотивированы, способны нести ответственность за свои мысли, слова и поступки. Христианская традиция открывает людям пути и способы поддержания эмоционального и физического благополучия, что является основой здоровья человека.

Список использованной литературы:

1. Христианская психология в контексте научного мировоззрения: коллективная монография / Б.С. Братусь [и др]; под ред. проф. Братуся Б.С. – 2-е изд. – М.: Никая, 2019. – 528 с.
2. Милова, Ю.В. Развитие личностного здоровья / Ю.В. Милова // Вестник практической психологии образования. – 2015. – Том 12. – № 4. – С. 67–76.
3. Козлов, А.В. Методика диагностики психологического здоровья / А.В. Козлов // Перспективы науки и образования. – 2014. – №6 (12). – С. 110–117.
4. Милашевич, Е.П. Кризисные состояния женщины как результат воздействия травмирующих обстоятельств / Е.П. Милашевич // Психология экстремальных ситуаций: проблемы теории и практики: материалы республиканской научно-практической конференции, Витебск, 17.05.2011 // Вит. гос. Ун-т, редкол.: А.П. Солодков и др. – Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2011 – С.45–48.

Макаревич А.М. (Научный руководитель – Милашевич Е.П.,
старший преподаватель)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

РЕБЕНОК В ПРОСТРАНСТВЕ ПОЗИТИВНОГО ОТЦОВСТВА

Введение. Родительство сегодня рассматривается как процесс содействия прогрессивному развитию ребенка и достижению им автономии в доброжелательной, безопасной и психологически комфортной среде, создаваемой поведением родителя. Психологический феномен родительства наиболее системно и последовательно изучен в работах Р.В. Овчаровой, которая определяет его как социально – психологическое образование личности (отца и /или матери), включающее совокупность ценностных ориентаций родителя, установок и ожиданий, родительских чувств, отношений и позиций, родительской ответственности и стиля семейного воспитания [1].

В современном обществе в связи с ростом занятости матерей и изменением в этом плане общественных ожиданий, отцы активно включаются в процессы воспитания и обучения ребенка, принимают на себя довольно большую ответственность за ребенка наравне с матерями. Исследований, посвященных изучению роли отцов в жизни своих детей, а также анализу моделей поведения отцов значительно меньше, чем аналогичных работ по психологии материнства. Но уже появляются интересные материалы в психологии, посвященные изучению роли отцов в воспитании детей. Отцовство – это сложный процесс, для которого характерна последовательность смены отношений к себе как к воспитателю и к ребенку, как воспитаннику, в ходе активного взаимодействия.

Сегодня проблемами отношений между отцом и ребенком, а также изучением роли отца занимаются в основном в теоретическом аспекте. Например, И.С. Кон изучал данную проблему в историческом и филогенетическом контекстах,

Е.П. Ильин – в рамках изучения психофизиологического статуса родителя, Г.С. Абрамова – в рамках возрастной психологии, Т.А. Гурко, изучая вариативность представлений в сфере родительства [2].

Как отмечает Т.В. Сенько, несмотря на огромное значение матери и отца в формировании отношений в семье, важно подчеркнуть, что только согласованность отношений родителей между собой и их требований к ребенку могут создать позитивные условия не только для развития каждого ребенка в семье, но и семьи в целом, а также сформировать позитивную модель родительского поведения, а также комфортных отношений в семье [3]. В семьях с позитивной воспитательной атмосферой детям передаются значимые социальные ценности, позволяющие им безболезненно входить в более широкий круг межличностных отношений.

В данной статье излагаются основные результаты проекта «Формирование позитивного родительства», который был представлен на X-м Всероссийском конкурсе научных, методических и творческих работ на тему «Право на детство: профилактика насилия в семье, среди детей и молодежи» в 2020 г. Одной из целей этого проекта являлось изучение отношения отцов к феномену «позитивное родительство».

Материал и методы. Теоретической основой исследования являются концепции отцовства Р.В. Овчаровой и Ю.В. Борисенко, модель эффективного и позитивного родительства О.А. Карабановой, В.В. Чечета [4]. В качестве методов психологической диагностики использовался стандартизованный опрос. Опыт использования данного вида опроса взрослых людей представлен в работе Е.П. Милашевич [5]. Респондентам предлагалось ответить на три вопроса:

1. Что для Вас является позитивным родительством?
2. Что Вам, лично, мешает быть позитивным отцом?
3. Что необходимо Вам, для того чтобы быть позитивным родителем?

В опросе приняли участие 17 мужчин, имеющих детей в возрасте от 3-х до 11 лет, т.е. детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Результаты и их обсуждение. Проанализировав и обобщив ответы отцов на первый вопрос, мы можем констатировать, что они правильно понимают роль позитивного (эффективного) родителя. Об этом свидетельствуют следующие утверждения: «любить своего ребенка», «принимать его таким какой он есть», «заботиться о ребенке», «нести за него ответственность», «играть с ребенком», «заниматься его развитием», «укреплять его физическое здоровье», «постоянно общаться с ним», «доверять ребенку». Но, также отцы подчеркивают, что у них не всегда, получается, реализовать отцовский потенциал в силу разных обстоятельств. Таким образом, знание о феномене «позитивное родительство», не определяет поведение родителей в системе взаимоотношений с детьми.

На вопрос по поводу причин, мешающих осуществлять позитивное родительство, респонденты – мужчины указали: занятость решением проблем и задач материального обеспечения семьи, нехватка времени, желание заниматься своими любимыми видами деятельности, усталость и раздражительность после трудового дня, установка на обязанности матери по уходу за ребенком, чувство вины, недостаточность требований, агрессивность, злоупотребление алкоголем.

Отвечая на третий вопрос, мужчины определяют необходимые условия и умения, помогающие позитивному родительству. К их числу относятся: вера в счастье своего ребенка; внимательность и в меру строгость по отношению к ребенку; индивидуальный подход к его развитию; отсутствие чувства недовольства и раздражительности; умение оказать в нужное время помощь и поддержку ре-

бенку; здоровый образ жизни вместе с ребенком; удовлетворенность собой и своей жизнью; отсутствие острых конфликтов в семье; взаимопонимание с матерью ребенка.

Заключение. Влияние отца на воспитание ребенка очень важно, как и материнское, и в данном аспекте нельзя акцентировать приоритет одной из сторон родительства. Совместные усилия матерей и отцов, в достижении задач позитивного родительства, помогут создать гармоничное семейное пространство для ребенка. На наш взгляд отцу нужна психологическая помощь и поддержка в повышении компетентности как родителя. Поэтому важно, чтобы практический психолог образовательного учреждения обратил особое внимание на проблемы осуществления отцовства и привлек родителей к активным формам совместного оптимального взаимодействия.

Список использованной литературы:

1. Овчарова, Р.В. Родительство как психологический феномен: учебное пособие / Р.В. Овчарова. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 496 с.
2. Латышева, Ю.Г. Феномен отцовства: современные исследования / Ю.Г. Латышева // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Сер. : Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2013. – № 1. – С. 47–51.
3. Сенько, Т.В. Психология взаимодействия. Часть шестая: Взаимодействие детей в семье / Т.В. Сенько. – Изд-во: Бельско-Бяла, 2012. – 348 с.
4. Борисенко, Ю.В. Характеристики отцовства в контексте гендерной проблематики / Ю.В. Борисенко // Известия Иркутского государственного университета. – Серия Психология. – 2018. – Т. 25. – С. 26–37.
5. Милашевич, Е.П. Стандартизированный опрос как метод изучения притязаний взрослого человека в профессии и социально-ролевых отношениях / Е.П. Милашевич // Психология личности: новые подходы в исследовании: Сборник научных трудов / Под общей редакцией С.Л. Богомаза. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004 – С.37–44.

Мацук С.В. (Научный руководитель – Косаревская Т.Е.,
канд. психол. наук, доцент)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ЖЕНЩИН

Введение. Актуальность исследования эмоциональных состояний продиктована необходимостью для каждого человека приспособляться к стремительно изменяющимся социально-экономическим условиям, неумолимо растущему экономическому прогрессу, что требует от человека больших интеллектуальных затрат при меньшей физической нагрузке [1]. Возрастание интенсивности психической деятельности приводит к увеличению эмоционального напряжения. Эксперты ВОЗ утверждают, что, по меньшей мере, 60% населения планеты не соблюдает рекомендуемые уровни физической активности, необходимые для положительного воздействия на здоровье. Недостаточная физическая активность (физическая инертность) является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности (1,9 миллиона случаев смерти в мире) [2].

Сохранение и восстановление здоровья женщин зрелого возраста является одной из актуальнейших проблем современности и представляет не только научно-практический интерес, но и способствует решению экономических, социальных, демографических и культурологических задач общества [3].

Цель исследования: изучить зависимость психоэмоционального состояния женщин от физической активности.

Материал и методы. В исследовании принимали участие 40 женщин в возрасте 35-50 лет. Среди них 18 женщин (группа 2), которые занимаются каким-либо видом физической активности, и контрольная группа из 22 женщин (группа 1),