

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),

которая не занимается ни дома, ни в спортивном зале. В ходе исследования применялись следующие методики: методика САН (самочувствие, активность, настроение), методика Тид (диагностика уровня тревожности и депрессии) Ханина Ю.Л., методика исследования самооотношения (МИС) Пантिलеева С.Р.

Результаты и их обсуждение. Исходя из анализа данных рисунка 1, можно констатировать следующий факт: средние значения показателей самочувствия, активности, настроения у женщин группы 2 увеличились после физической активности: самочувствие на 35,6%, активность на 60,3%, настроение на 44,5%. Отсюда можно сделать вывод, что физическая активность оказывает положительное влияние на динамику вышеперечисленных показателей, в том числе на психоэмоциональное состояние женщин.

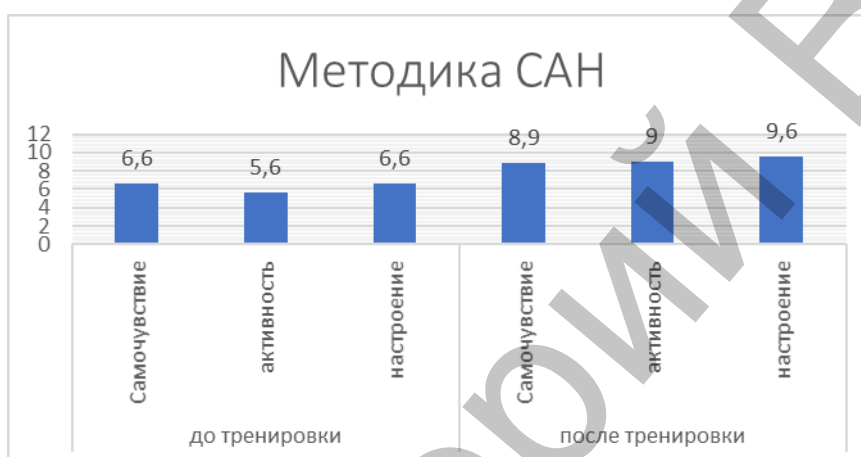


Рисунок 1 – Средние значения показателей в баллах по методике САН

Сравнивая данные об уровне тревожного состояния и депрессии (по результатам выполнения методики Тид) в процентном соотношении для каждой из групп (см. Рис. 2), получаем следующие результаты: у женщин группы 2 уровень выраженной тревожности меньше на 15,1%, а в отношении отсутствия тревожности показатель выше на 20,2%. Что касается выраженности депрессии, то у группы 2 этот показатель ниже на 5,1%, а уровень отсутствия депрессии выше на 9,6%.

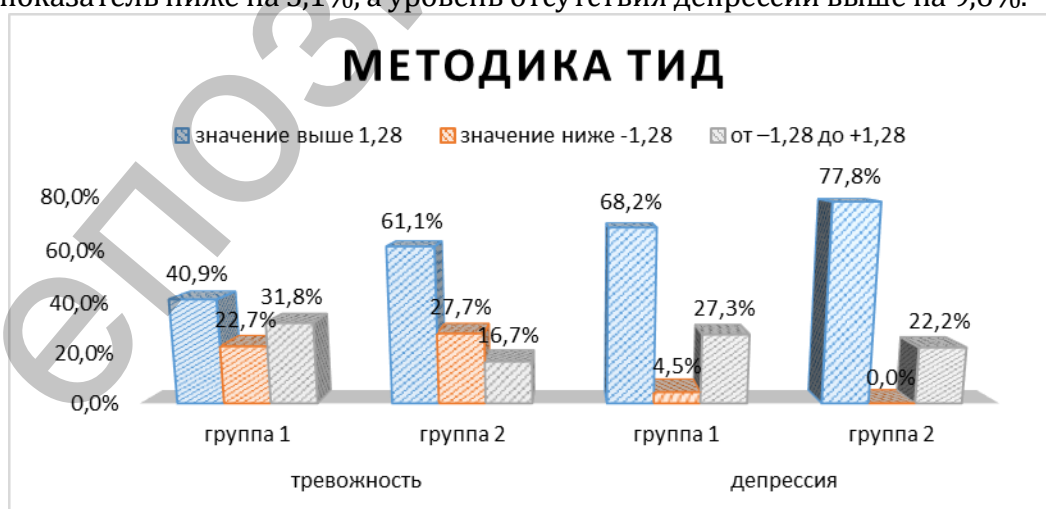


Рисунок 2 – Количество респондентов (в %) с разными значениями уровня тревожности и депрессии для групп 1 и 2

В целом можно говорить о том, что физическая нагрузка оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние, снижает уровень тревожности, снижает вероятность депрессивных состояний.

По результатам, полученным с помощью методики МИС, в процессе корреляционного анализа была выявлена умеренная положительная связь высокой степени значимости между самоуверенностью и самопринятием (r -Пирсона = 0,662 при $p \leq 0,001$), то есть чем выше уровень самопринятия, тем выше и самоуверенность.

Такого же уровня связь (умеренная положительная связь высокой степени значимости, r -Пирсона = 0,616 при $p \leq 0,001$) найдена между уровнями самопривязанности и саморуководства.

Сильная положительная связь выявлена между такими показателями как самообвинение и уровень внутренней конфликтности (r -Пирсона = 0,713 при $p \leq 0,001$), и между самоуверенностью и саморуководством (r -Пирсона = 0,724 при $p \leq 0,001$).

Умеренная отрицательная связь есть между показателями шкал тревожности и самообвинения (r -Пирсона = -0,630 при $p \leq 0,001$). В данном случае, чем ниже показатель тревожности (значение меньше -1,28), тем выше уровень самой тревожности и выше уровень самообвинения.

Заключение. В исследовании были выявлены различия в психоэмоциональном состоянии у женщин, которые занимаются физической активностью и у женщин, которые физически не активны. Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что даже самостоятельная оздоровительная тренировка является эффективным средством восполнения дефицита двигательной активности женщин зрелого возраста, и, как следствие, способствует повышению работоспособности, улучшению соматического и психоэмоционального состояния.

Список использованной литературы:

1. Бутузова, Ю.А. Психологическая сущность эмоционального состояния личности / Ю.А. Бутузова // Омский научный вестник. – 2011 – № 5. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-suschnost-emotsionalnogo-sostoyaniya-lichnosti/viewer>. – Дата доступа: 15.09.2020
2. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гараев и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 416 с.
3. Гаврилов, Д.Н. Двигательная активность людей зрелого возраста / Д.Н. Гаврилов, В.В. Малинин, М.А. Савенко // Пожилой человек в современном мире. Сборник работ. – СПб.: ООО «ИПК «КОСТА», 2008. – 256 с.

Миронова (Ткачёва) Ю.С. (Научный руководитель – Данилова Ж.Л., старший преподаватель)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ФОРМИРОВАНИЕ КОНФЛИКТОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ТРУДОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Введение. Актуальность выбранной темы статьи и проведённого исследования объясняется тем, что одним из важных аспектов конфликтологии в трудовом коллективе является поиск определенной стратегии поведения при конфликте, способов их разрешения, а также определение принадлежности сотрудников к той или иной группе стиля поведения в коллективе в ситуации конфликта.

Управление конфликтом, профилактика его деструктивных последствий, ведение конструктивных переговоров – все это требует соблюдения ряда принципов и правил общения, высокого уровня конфликтной компетентности.