

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
Л.Н.ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
ЕВРАЗИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Л.Н.ГУМИЛЕВА
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN
L.N.GUMILYOV EURASIAN NATIONAL UNIVERSITY



Әбу Насыр әл-Фарабидің 1150 жылдық,
Абай Құнанбайұлының 175 жылдық және
С.М. Жақыповтың 70 жылдық мерейтойына арналған
«Жаһандану әлеміндегі адамның денсаулық психологиясы»
тақырыбындағы халықаралық ғылыми - практикалық конференцияның

МАТЕРИАЛДАРЫ

2020 жылдың 15 мамыры

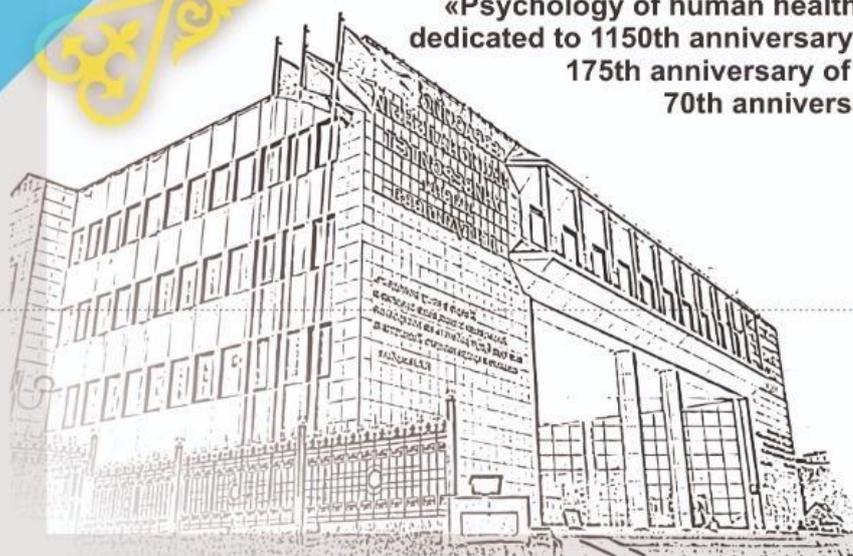
МАТЕРИАЛЫ

Международной научно-практической конференции
«Психология здоровья человека
в глобализирующемся мире»
к1150 - летию Абу Насыра аль-Фараби,
175-летию Абая Кунанбайулы и 70 - летию С.М. Джакупова
15 мая 2020 года

PROCEEDINGS

International scientific conference about
«Psychology of human health in a globalizing world»
dedicated to 1150th anniversary of Abu Nasyr al-Farabi,
175th anniversary of Abay Kunanbayuly and
70th anniversary of S.M. Dzhakupova

15 May 2020



Нұр-Сұлтан, 2020

УДК 159.9 (063)
ББК 88,3
П 86

Редакционная коллегия

Қашхынбай Б.Б.-декан факультета социальных наук, (ответственный редактор)

Сламбекова Т.С. - профессор, заведующий кафедрой Социальной педагогики и самопознания

Айкинбаева Г.К. -кандидат педагогических наук, доцент

Мамбеталина А.С. -кандидат психологических наук, доцент

Нурадинов А.С. -кандидат психологических наук, доцент

Рыскулова М.М. -кандидат педагогических наук, доцент

Исаханова А.А. – PhD психологии

Организационный комитет

Ақымбек Г.Ш. -магистр психологии

Бурдесбекова У.И. -магистр педагогики

Құнанбаева А.Ж. -магистр психологии

Лекенова А.-магистр социальной педагогики и самопознания

Психология здоровья человека в глобализирующемся мире: Сб. науч. статей Межд. конф. города Нур – Султана. 15 мая 2020 г. /Под ред. Б.Б. Қашхынбай, Т.С. Сламбековой, Г.К. Айкинбаевой. – Нур –Султан: ЕНУ имени Л.Н. Гумилева. – 498 с.

ISBN 978-601-337-343-0

В настоящий сборник вошли материалы II Международной научно-практической конференции «Психология здоровья человека в глобализирующемся мире» к 1150 – летию Абу Насыра аль-Фараби, 175- летию Абая Кунанбайулы и 70- летию С.М. Джакупова. (город Нур Султан 2020 г.)

Материалы предназначены для молодых ученых, соискателей, студентов, магистрантов, докторантов, интересующимися проблемами психологии.

ISBN 978-601-337-343-0

©ЕНУ имени Л.Н. Гумилева, 2020

©Кафедра социальной педагогики и самопознание

ЕНУ им Л.Н. Гумилева

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ К РОДИТЕЛЬСТВУ

Бегимбетова Диляра Оралкановна

dilyarabegimbetova@gmail.com

Магистрант 1 курса, специальность 7М03103 «Психология»,
Евразийский Национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Нур – Султан,
Казахстан.

Научный руководитель – Т.С. Сламбекова

В данной статье проведен обзор литературы и критически проанализирована концепция подготовки к родительству.

Подготовка к родительству — это понятие, которое обычно используется в психологии, социологии и медицинской профессиональной практике, особенно в акушерстве, с точки зрения подготовки к родам и родительским сеансам. Однако родители часто осознают, что чувствуют себя неподготовленными в этот период. Для того чтобы обеспечить надлежащую поддержку и образование в течение этого времени, важно полностью понять, что на самом деле означает подготовка к родительству, раскрывая его составные элементы и понимая его современную актуальность.

Ключевые слова: подготовка, родительство, родители, материнство, отцовство, роли, отношения.

Родительство — это сложное и многогранное жизненное событие. Его появление создает своеобразную смесь стрессов и вознаграждений (Nomaguchi & Milkie, 2003) [1; 65, 356–374]. Подготовка к этому событию может оказать влияние на будущие поколения. Вот почему страны так много вложили в поддержку родителей с помощью таких программ, как "Sure Start" и "Positive Parenting" (Великобритания), "Head Start" (США) и "Yearly Years Plan" (Австралия и Канада). В Казахстане одна из таких программ “Молодая семья: жилищные программы в Казахстане.”, также семьи Казахстана получают социальные пособия из государственного социального страхования в случае потери заработка в связи с беременностью и родами, усыновлением детей и пособие на ребенка (материнство, роды и уход за ребенком до 1 года)

Несмотря на эти усилия, молодые родители во всем мире все еще чувствуют себя неподготовленными к реальности родительства. Концепция подготовки к родительству должна быть прочно закреплена как явление, предлагающее новый, альтернативный и ориентированный на семью подход к удовлетворению потребностей родителей в период их перехода к родительству.

Несмотря на то, что подготовка к родительству — это понятие, обычно связанное с профессией акушерки, существуют и другие контексты, в которых следует признать ее важность. Также нужно признать, что существуют различные способы подготовки людей к родительству;

Подготовка может отличаться у тех, кто планирует родительство в первый раз, от тех, кто переживает последующее родительство. В случае беременности подготовка к родительству может также отличаться в случаях плановой и незапланированной беременности, а также для тех, кто вынашивает одноплодную или многоплодную беременность.

Этот концептуальный анализ статьи направлен на развитие более глубокого понимания подготовки к родительству. В то время как подготовка к родительству может охватывать период от предбеременности до нескольких лет после рождения ребенка, эта статья будет посвящена подготовке к родительству от предбеременности до ранних стадий родительства (до одного года после рождения), в планируемом сценарии беременности, включающем мужчину и женщину.

Изучению данного понятия как "родительство" посвятили свои работы такие психологи как А.И. Антонова [2], И.О. Курило [3], Т.А. Гурко [4], В.В. Студитских [5] и др.

Цель этого концептуального анализа состоит в том, чтобы выработать более глубокое, целостное понимание термина "подготовка к родительству". Хотя этот термин воспринимается нами как очевидным и простым, следует признать, что это многогранное понятие, которое требует более широкого понимания каждого отдельного аспекта, относящегося к нему.

В качестве ключевых слов использовались слова "подготовка" и "родительство".

В ходе изучения множества литератур по данной теме стало очевидно, что многое из того, что в настоящее время имеется в отношении подготовки к родительству, можно сгруппировать по следующим темам: право, история, культура, гендер, духовность, образование, образ жизни и подготовка к родительству как жизненный путь. Эти заголовки были использованы ниже для структурирования данного анализа.

Право и подготовка к родительству. Термин "родитель" может обозначать разные вещи; например, человек может стать родителем естественным путем (по рождению) или законным путем, например усыновлением. Кроме того, между человеком и ребенком может отсутствовать законное или кровное родство, хотя это лицо может выполнять определенную родительскую функцию по отношению к этому ребенку как опекунство (например, ребенок, находящийся под опекой).

История и подготовка к родительству. В доиндустриальных обществах (1700-1900 гг.) семья рассматривалась как единое целое. Размер семьи был довольно велик, поскольку потомство рассматривалось как "ценный вклад", а практика воспитания детей находилась под влиянием высоконравственных взглядов (Habenstein & Olson, 1992) [6]. Отцы были моральными лидерами семьи (Aldous, 1998) [7].

В индустриальный период возникло разделение труда между всеми членами семьи (Habenstein & Olson, 1992) [6]. Отцы работали вне дома, а матери в доме. От детей ожидалось, что они будут помогать по мере своих сил, чтобы максимально подготовить их к взрослой жизни и в конечном

итоге к родительству (Woollett & Nicolson, 1997) [8; 15, 85–91]. В этот период развивалась практика воспитания детей. В современных обществах структура семьи меняется с образованием неполных семей, приемных семей, однополых родителей и одиноких родителей. Такие структурные изменения в семье привели к распаду расширенного родства, увеличению числа матерей, возвращающихся к оплачиваемой работе, изменению роли отцов и росту числа разводов, что, возможно, способствовало тому, что родители стали меньше контролировать своих детей (Habenstein & Olson, 1992) [6], а подготовка к родительству приобрела иную форму.

Культура и подготовка к родительству. Вопрос культуры также очень актуален для подготовки к родительству. Антропология помогает человеку понять, насколько различные реакции на родительство порой являются продуктом специфических культур. Антропологи С. Леви-Стросс (1967) [9] и Д.М. Шнайдер (1980) [10] утверждали, что детерминация родственных и родительских отношений — это не биологический продукт, а культурная концепция. Смысл подготовки к родительству действительно будет широко варьироваться в разных культурах, поэтому крайне важно, чтобы профессионалы учитывали это при работе с людьми из разных культур, поскольку их реалии и потребности могут отличаться.

Хотя разные индивиды могут по-разному готовиться к родительству, следует иметь в виду, что решения, которые мы принимаем, часто являются культурной ориентацией, переданной нам нашими собственными родителями (Harkness & Super, 1995) [11; 211–234]. Состояние и картина мира, в котором мы живем в любой момент времени, являются прямым результатом предыдущих родительских практик (Harkness & Super, 1995) [11]. Решения, которые мы принимаем, и ценности, которые мы передаем, помогут создать возможно иную культуру среди будущих поколений (Hofstede, 2011) [12; 2, 1–26], которая, в свою очередь, может повлиять на подготовку к родительству.

Гендер и подготовка к родительству. Гендер также может влиять на подготовку к родительству. Гендер относится к социально значимым ролям, поведению, деятельности и атрибутам, через которое социум полагается уместным для мужчин и женщин (ВОЗ, 2013) [13]. Зарубежные психологи А.Н. Игли и В. Вуд (1999) [14; 54, 408–423] разработали так называемую "Социальную структурную теорию" в попытке бросить вызов эволюционным представлениям о гендерных различиях. Теория утверждает, что роли, которые люди занимают, будь то в силу индивидуального выбора, социокультурного давления или биологического потенциала, приводят их к развитию психологических качеств и поведения, приспособленного к этим ролям. Например, материнство рассматривается многими в обществе как центральная составляющая женской идентичности (Katz-Wise, Priess, & Hyde, 2010) [15]. Американский психолог Р. Саймон (1992) [16; 46, 18–29] утверждает, что родительство является более значимым для женских представлений о себе, чем для мужчин, причем мужчины обычно воспринимают отцовство как то, что они «делают», а не то, чем они

«являются» (Ehrensaft, 1987) [17]. Это согласуется с другими исследованиями, в которых отцы рассматривались как помогающие, а не разделяющие родительские обязанности (Borg Xuereb, 2008 [18]; Cowan & Cowan, 2000 [19]; LaRossa & LaRossa, 1981 [20]; Stueve & Pleck, 2001 [21]).

Духовность и подготовка к родительству. Р. Бояцис, Д. Доллахит и Л. Маркс (2006) [22] доказывали, как на поведение индивидов могут влиять смыслы, представления и убеждения, которые они называли "духовной парадигмой". Американский профессор психологии Р. Сесил (1996) [23] доказывал, что беременность должна рассматриваться как свидетельство состояния гармонии с семьей, обществом и духовным миром. Было высказано предположение, что духовность является основой того, как человек живет и принимает решения (Boyatizis et al., 2006) [22].

А. Махони, К. Паргамент, А. Мюррей-Суонк и Н. Мюррей-Суонк (2003) [24] объяснили, как духовные убеждения часто заставляют людей освящать свою родительскую роль. Л. Маркс (2004) [25] обсуждал, как "духовные практики" помогают людям участвовать в ритуалах и традициях между собой и со своими детьми. Р. Бояцис и др. (2006) [22] также говорили о "духовной общности", которая способствует тому, что будущие родители становятся частью межпоколенческого сообщества. Они описывали это как объединение веры и заботы.

Образование и подготовка к родительству. Традиционно дородовое образование было сосредоточено на подготовке к родам, но не к родительству. М. Нолан (1997) [26] предложил, чтобы эти сессии включали информацию, касающуюся родительских отношений. Кохрейновский обзор одобрил дородовое обучение как важную роль в улучшении перинатальных психологических результатов для матери (Hodnett, 2000) [27]. Как следствие, существует потенциал для широкого круга различных дисциплин, которые могут повлиять на подготовку к родительству, включая, в частности, финансовых консультантов, семейных терапевтов и специалистов по уходу за младенцами. Акушерки идеально подходят для того, чтобы обеспечить повышенную поддержку при подготовке будущих родителей к родительству.

Подготовка образа жизни к родительству. Люди могут изменить свой образ жизни, чтобы подготовиться к родительству. Это может включать изменения направленные на оптимизацию здоровья, например вести здоровое питание, делать физические упражнения, отказ от курение и алкоголя. Некоторые женщины могут даже начать принимать витамины назначенные врачом в процессе подготовки к беременности. Во время беременности многие женщины еще больше мотивируются придерживаться упомянутых выше рекомендации в своем ежедневном образе жизни, чтобы дать лучшие возможности своему будущему ребенку. Эти изменения могут повлиять на общее состояние здоровья родителей, а также на здоровье их детей. Улучшение здоровья женщин путем подготовки образа жизни в период планирования беременности и самой беременности имеет первостепенное значение для развития плода (Chapin et al., 2004) [28]; Р. Гривелл, Дж. Додд и Дж. Робинсон (2009) [29] утверждают, что в идеале

женщины должны планировать беременность, поскольку это даст возможность изменить образ жизни, снизить факторы риска и оптимизировать медицинские условия. Эти попытки помогут уменьшить неблагоприятные риски в отношении плода во время беременности. Поскольку эти риски могут повлиять на развитие плода, могут быть задержки роста плода, выкидыш и даже могут привести к замершей беременности. (Cohain, 2013) [30]; (Grivell et al., 2009)[29]. Несмотря на это, общее популяционное когортное исследование показало, что лишь несколько женщин придерживаются рекомендаций по питанию и правильному образу жизни для планирования беременности (Inskip et al., 2009) [31]. Они пришли к выводу, что для улучшения соблюдения требований необходимы более активные усилия. Однако, как только беременность наступает, исследования показали, что с учетом развивающегося ребенка в утробе матери, женщины используют связанные со здоровьем формы поведения, которые защищают благополучие еще не родившегося ребенка (Condon, 1993) [32]. Это может быть связано с пренатальной привязанности, которая, как говорят, начинается до рождения ребенка и усиливается по мере наступления беременности (Berriman & Windridge, 1996) [33].

Подготовка к родительству: путешествие по жизненному пути.

Г. Л. Ридманн (2008) [34] описывает "подготовку к родительству" как процесс, состоящий из ряда шагов, которые представляют собой уникальные проблемы и дилеммы. Эти стадии включают в себя решение стать родителем, выбор способа рождения ребенка, влияние новых родительских отношений и проблем ухода за ребенком (все они могут быть социально, культурно и духовно различны). Становление родителем означает, что его предыдущая жизнь изменится, и поэтому будущим родителям, возможно, придется готовиться к новой жизни. Например, будущая мать должна узнать и подготовиться ко всем физическим, эмоциональным и гормональным изменениям, которые она будет испытывать на протяжении всей беременности, в то время как будущий отец должен стремиться узнать о важности активной роли и взять на себя обязательство разделить ответственность, когда речь заходит о уходе за детьми. На самом деле, как уже говорилось ранее, отцы склонны помогать, а не делиться своими обязанностями по уходу за детьми (Borg-Xuereb, 2008 [18]; Borg Xuereb et al., 2012 [35]; Cowan & Cowan, 2000 [19]). Будущие отцы также могут подготовиться эмоционально, особенно в том, что касается их отношений с партнером во время этого путешествия (Borg Xuereb et al., 2012 [35]; Cowan & Cowan, 2000 [19]).

В случае планируемой беременности, родительство — это процесс, который начинается с принятия решения о том, "стоит ли заводить ребенка и когда заводить ребенка?" (Parke, 1996, p. 17) [36]. Это подчеркивает тот факт, что подготовка к родительству может начаться задолго до самой беременности. М. Дж. Льюис (1989) [37] описывает это время как "рождение семьи". И. Леон (2008) [38] соглашался с тем, что отцовство в своём роде является процессом. Он утверждает, что подготовка к родительству

начинается с принятия решения забеременеть или обнаружения беременности в незапланированных обстоятельствах. Г. Л. Бибринг, Т. Ф. Дуайер, Д. С. Хантингтон и А. Ф. Валленштейн (1961) [39] признали, что беременность позволяет родителям иметь возможность к новой, трансформированной организации своей личности. Дж. А. Смит (1999) [40] обсуждал, как женщины могут использовать беременность в качестве психологической подготовки к материнству. Беременные женщины в его исследовании взаимодействовали со значимыми для них людьми, чтобы облегчить свою собственную подготовку к родительству и к принятию новой идентичности — материнство. Таким образом, можно утверждать, что беременность сама по себе является важным подготовительным периодом, когда люди могут практиковать свои новые роли в качестве родителей. Продолжительность беременности позволяет создать эмоциональную привязанность к плоду. Ультрасонография, например, как говорят, способствует прикреплению плода, особенно в первом триместре (Sedgmen, McMahon, Cairns, Benzie, & Woodfield, 2006) [41], поэтому такие методы можно рассматривать как помощь в подготовке к родительству. К. П. Коуэн и П. А. Коуэн (Cowan, 2000) [19] утверждали, что подготовка к родительству учитывают процесс роста. Успешное воспитание ребенка рассматривается как источник достижений и смысла. П. Мэнсфилд (1993) [42] обсуждал два важных аспекта, необходимых для подготовки к родительству: материальная подготовка и личная подготовка. Относительно материальной подготовки, она отметила, что супружеские пары старались сделать свой дом более уютным и гостеприимным для ребенка. В отношении материальной подготовки существует также денежный аспект. Деньги должны быть добыты и сохранены для предстоящего дополнительного финансового бремени, которое сопровождает родительство. Таким образом, трудоустройство приобретает новое измерение. В попытке адекватно подготовиться к будущему родительству некоторые родители могут обсуждать вопросы трудоустройства уже на этапе планирования ребенка, поскольку в настоящее время доход от обоих партнеров уходит для обеспечения финансовой стабильности во время родительства (Spiteri & Borgxuereb, 2012) [43]. П. Мэнсфилд (1993) [42] также обсуждал индивидуальную подготовку каждого родителя к фазам деторождения и воспитания детей в семье. Она подчеркнула важность "быть готовым" иметь детей. Потому что определение "быть готовым" к тому, чтобы иметь детей, очень индивидуально. Оно часто основана на широко распространенном образе родительства, который подчеркивает недостатки становления родительства. П. Мэнсфилд (1993) [42] утверждает, что индивидуальная подготовка к родительству означает, что каждый индивид должен принять несколько ограниченную социальную жизнь, отличающуюся от жизни без детей, возможное появление финансовых трудностей и "вторжение" третьего лица в семью. Однако следует признать, что "ограниченная социальная жизнь" и "постоянное финансовое бремя" испытывают не все родители. Согласно П. Мэнсфилду (Mansfield, 1993) [42], важными характеристиками,

необходимыми для личностной подготовки родительства, являются терпимость, смирение и бескорыстие. Это понятие вносит в общую картину такое понятие как устойчивость.

Р. Маккей (2003) [44] утверждал, что устойчивость сама по себе является процессом адаптации, поскольку это способ, с помощью которого, несмотря на невзгоды, люди восстанавливаются или успешно справляются с проблемами которые могут возникнуть во время подготовки к родительству. (Rutter, 1985) [45]. С. Латгер, Д. Чикетти и Б. Беккер (2000) [46] определили устойчивость как динамический и изменяемый процесс.

Подготовка к родительству — это длительный процесс, который обычно включает в себя готовность взять на себя ответственность за развитие и воспитание ребенка. Это включает в себя период ожидания и появления ребенка, который затем сопровождается воспитанием ребенка. Подготовка к родительству предполагает организацию себя таким образом, чтобы стать восприимчивым к изменениям в жизни и финансово готовым к этому шагу. Подготовка к родительству рассматривается как многогранное действие, поскольку она включает в себя физические, социальные, психологические, культурные и духовные аспекты. Несмотря на это, подготовка к родительству является уникальной для каждого отдельного индивида, причем мужчины и женщины сосредотачивают свое внимание на различных моментах подготовки к родительству. Подготовка к родительским отношениям включает в себя устойчивость, поскольку это часто требует, чтобы будущие родители могли отказаться от прежнего образа жизни, адаптируясь к новому. Это можно было бы воспринять как самопожертвование. Социальный опыт и ожидания в отношении родительства исторически и культурно обусловлены. Таким образом, важнейшие признаки, которые применимы ко всем случаям подготовки к родительству, заключаются в следующем:

- самоорганизация и саморазвитие личности: психологически, духовно, физически и материально;
- физиологический, психологический, социальный и педагогический возраст;
- гендер;
- социальные и культурные ожидания;
- процесс роста и адаптации родителей к новым условиям жизни.

Этот концептуальный анализ был направлен на то, чтобы внести некоторую ясность в часто используемую концепцию "подготовка к родительству". Это подтверждает, что эта концепция является многогранной и сложной, с целым рядом сопутствующих критериев. В связи с продолжающимися социальными и культурными изменениями в наше время, возможно в будущем может возникнуть необходимость в пересмотре этой концепции. Эта статья дополняет фактические данные и может послужить основой для будущих исследований и дискуссий.

Список использованных источников

1. Nomaguchi, K. M., & Milkie, M. A. (2003). Costs and rewards of children: The effects of becoming a parent on adults' lives. *Journal of Marriage and Family*, 65, 356–374.
2. Антонов А.И. Современная семья: два взгляда на одну проблему. *Семья в России*. 1999. № 1–2. С. 12–17.
3. Курило І.О. Батьківство у демографічному контексті: методологічні засади дослідження та деякі тенденції розвитку.
4. Гурко Т.А. Брак и родительство в России : монография. М., 2008. 324 с.
5. Студитских В.В. Институт родителей и его влияние на развитие личности ребенка в традиционной культуре удмуртов. *Ежегодник финно-угорских исследований*. 2011. № 2. С. 96–102.
6. Habenstein, R., & Olson, R. A. (1992). Families and children in history. In C. E. Walker, & M. C. Roberts (Eds.), *Handbook of clinical child psychology* (pp. 3–17). New York, NY: John Wiley & Sons.
7. Aldous, J. (1998). The changing concept of fatherhood. In M. Koen (Ed.), *The family – Contemporary perspectives and challenges* (pp. 3–18). Belgium: Leuven University Press.
8. Woollett, A., & Nichololson, P. (1998). Post-partum care and experiences of motherhood. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 15, 85–91.
9. Levi-Strauss, C. (1967). *Structural anthropology*. New York, NY: Basic Books.
10. Schneider, D. M. (1980). *American kinship: A cultural account*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
11. Harkness, S., & Super, C. M. (1995). Culture and parenting. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting, Vol. 2* (pp. 211–234). *Biology and ecology of parenting*. Mahwah, NJ: Laurence Erlbaum Associates.
12. Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing cultures: The Hofstede model in context. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2, 1–26.
13. Всемирная организация здравоохранения (2013). “Что мы подразумеваем под полом и гендером?” Женева: ВОЗ.
14. Eagly, A. H., & Wood, W. (1999). The origins of sex differences in human behaviour: Evolved dispositions versus social roles. *American Psychologist*, 54, 408–423.
15. Katz-Wise, S. L., Priess, H. A., & Hyde, J. S. (2010). Gender-role attitudes and behaviour across the transition to parenthood. *Developmental Psychology*, 46, 18–29.
16. Simon, R. W. (1992). Parental role strains, salience of parental identity and gender differences in psychological distress. *Journal of Health and Social Behaviour*, 33, 25–35.
17. Ehrensaft, D. (1987). *Parenting together: Men and women sharing the care of their children*. New York, NY: Free Press.
18. Borg Xuereb, R. (2008). *The needs of Maltese first-time parents during their transition to parenthood – Implications for the development of an educational programme*. University of Malta: Unpublished PhD.

19. Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2000). *The landmark ten-year study; When partners become parents. The big life change for couples.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
20. LaRossa, R., & LaRossa, M. M. (1981). *Transition to parenthood: How infants change families.* Beverly Hills, CA: Sage.
21. Stueve, J. L., & Pleck, J. H. (2001). Parenting voices: Solo parent identity and co-parent identities in married parents' narratives of meaningful parenting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18, 691–708.
22. Boyatzis, C. J., Dollahite, D. C., & Marks, L. D. (2006). The family as a context for religious and spiritual development in children and youth. In E. C. Roehlkepartain, P. Ebstyne King, L. Wagener, & P. L. Benson (Eds.), *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence* (pp. 297–309). Thousand Oaks, CA: Sage.
23. Cecil, R. (1996). *Anthropology of pregnancy loss: Comparative studies in miscarriage, stillbirth and neonatal death.* London: Berg.
24. Mahoney, A., Pargament, K. I., Murray-Swank, A., & Murray-Swank, N. (2003). Religion and the sanctification of family relationships. *Review of Religious Research*, 44, 220–236.
25. Marks, L. (2004). Sacred practices in highly religious families: Christian, Jewish, Mormon, and Muslim Perspectives. *Family Process*, 43, 217–231.
26. Nolan, M. (1997). Antenatal education – Where next? *Journal of Advanced Nursing*, 25, 1198–1204.
27. Hodnett, E.D. (2000). Support during pregnancy for women at increased risk. *Cochrane Database Systematic Review*, 2, CD000198.
28. Chapin, R. E., Robbins, W. A., Schieve, L. A., Sweeney, A. M., Tabacova, S. A., & Tomashek, K. M. (2004). Off to a good start: The influence of pre- and periconceptional exposures, parental fertility, and nutrition on children's health. *Environmental Health Perspectives*, 112, 69.
29. Grivell, R., Dodd, J., & Robinson, J. (2009). The prevention and treatment of intrauterine growth restriction. *Best Practice and Research Clinical Obstetrics and Gynaecology*, 23, 795–807.
30. Cohain, J. (2013). The latest research on preconception and prenatal nutrition (pp. 52–54). Summer: *Midwifery Today*.
31. Inskip, H. M., Crozier, S. R., Godfrey, K. M., Borland, S. E., Cooper, C., & Robinson, S.M. (2009). Women's compliance with nutrition and lifestyle recommendations before pregnancy: General population cohort study. *British Medical Journal*, 338, 481.
32. Condon, J. T. (1993). The assessment of antenatal emotional attachment: Developments of questionnaire instrument. *British Journal of Medical Psychology*, 66, 167–183.
33. Berryman, J. C., & Windridge, K. A. (1996). Pregnancy after 35 weeks and attachment to the fetus. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 14, 133–143.
34. Riedmann, G. L. (2008). Preparation for parenthood. *Global Library of Women's Medicine*,.doi:[10.3843/GLOWM.10110](https://doi.org/10.3843/GLOWM.10110).

35. Borg Xuereb, R., Abela, A., & Spiteri, G. (2012). Early parenting – Portraits from the lives of first-time parents. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 30, 468–482.
36. Parke, R. D. (1996). *Fatherhood*. Harvard, MA: Harvard University Press.
37. Lewis, J. M. (1989). *The birth of the family: An empirical inquiry*. New York, NY: Brunner/Mazel.
38. Leon, I. (2008). *Psychology of reproduction: Pregnancy, parenthood, and parental ties*. *Global Library of Women's Medicine*, doi:10.3843/GLOWM.10110.
39. Bibring, G. L., Dwyer, T. F., Huntington, D. S., & Valenstein, A. F. (1961). A study of the psychological processes in pregnancy and of the earliest mother–child relationship. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 16, 9–72.
40. Smith, J. A. (1999). Towards a relational self: Social engagement during pregnancy and psychological preparation for motherhood. *British Journal of Social Psychology*, 38, 409–426.
41. Sedgmen, B., McMahon, C., Cairns, D., Benzie, R. J., & Woodfield, R. L. (2006). The impact of two-dimensional versus three-dimensional ultrasound exposure on maternal–fetal attachment and maternal health behaviour in pregnancy. *Ultrasound in Obstetrics and Gynaecology*, 27, 245–251.
42. Mansfield, P. (1993). Getting ready for parenthood: Attitudes to and expectations of having children of a group of newly-weds. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 2, 28–39.
43. Spiteri, G., & Borg Xuereb, R. (2012). Going back to work after childbirth: Women's lived experiences. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 30, 201–216.
44. Mackay, R. (2003). Family resilience and good child outcomes: An overview of the research literature. *Social Policy Journal of New Zealand*, 20, 98–118.
45. Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598–611.
46. Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation of guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543–562.

УДК 159.972

РЕЖИМ ДНЯ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Евлоева Хава Султановна

khavayevloyeva@gmail.com

Докторант 1 курса, ОП 8D05105 «Биотехнология»

Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы,
Казахстан

Научный руководитель – **Кабакова Майра Победовна**