

руют или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума. Механизмами запуска психологических защит у кардиологических пациентов являются: страх перед неизвестностью; страх фатального исхода; страх физической боли; страх перед лечением; страх перед изменением социального статуса. Исследователи, изучающие психологические функции, связанные с адаптацией и принятием диагноза у кардиологических больных, одним из основных защитных механизмов называют анозогнозию или отрицание болезни.

Эмпирическое исследование психологических защит (с использованием методики «Индекс жизненного стиля») у кардиологических больных было проведено в кардиологическом отделении БСМП г. Набережные Челны. Была сформирована выборка из больных кардиологического отделения в количестве 30 человек. Было выявлено, что наиболее значимыми диспозициями жизненного стиля кардиобольных являются депрессивная (48,2%) обсессивная (46%) и пассивная (36,94%). Данные диспозиции свидетельствуют о том, что кардиологические больные склонны к депрессии, пассивны, их жизненный стиль поведения в значительной степени проявляется в нестойчивом и неотвязном воспоминании чего-то негативного и неприятного. Пациенты пытаются не думать об этом, но избежать воспоминаний не удается.

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР АГРЕССИВНОГО ХАРАКТЕРА НА ПСИХИКУ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Титова М.А., Сорокина Ж.А., Шагивалеева Г.Р.

Филиал Казанского (Приволжского) Федерального университета, Елабуга, e-mail: margaret_rich@mail.ru

Исследование степени влияния компьютерных игр на уровень агрессивности пользователей в целом, и детей младшего школьного возраста в частности, является чрезвычайно актуальным, так как вносит существенный вклад в понимание природы агрессивного поведения человека. Целью работы является изучение влияния компьютерных игр агрессивного характера на психику детей младшего школьного возраста. Проблема влияния компьютерных игр на детей приобрела широкий общественный резонанс. Среди основных проблем – зависимость, которая выражается в психопатологических симптомах (неспособность ребенка переключаться на другие развлечения, трудности в межличностных контактах, чувство мнимого превосходства над окружающими, оскудение эмоциональной сферы и т.д.). Негативную картину дополняют соматические нарушения (снижение остроты зрения, быстрая утомляемость и др.), которые, как полагают, – прямое следствие «компьютеризации» свободного времени детей. Компьютерные игры провоцируют, по мнению авторов статей, агрессивное поведение, возвеличивание войн и насилия, расизма, правого экстремизма. Так называемые «игры-стрелялки» по сути своей прекрасная тренировка, в ходе которой у ребёнка вырабатывается психологический настрой на убийство, оттачиваются необходимые для совершения убийства навыки, формируются рефлекс. Кроме того, доказано, что агрессивный характер компьютерных игр способен спровоцировать увеличение самоубийств школьников. По статистике основной причиной суицидальных действий детей в 26% случаев является болезненное состояние (психозы – 10%, пограничные состояния – 15%, соматические заболевания – 1%), в 12% – трудная семейная ситуация, в 15% – нездоровые отношения со свер-

стниками, особенно в неформальных группах, в 8% – нездоровые отношения со взрослыми, в том числе с учителями, в 9% – прочие, в том числе и невыясненные, причины. Все перечисленные причины, так или иначе, являются результатом влияния компьютерных игр агрессивного характера.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ

Хабибуллина Ф.А., Штерц О.М.

Филиал Казанского (Приволжского) Федерального университета, Елабуга, e-mail: olgashertz@mail.ru

В сложившихся за последние десятилетия социально-экономических условиях в нашей стране, в системе образования происходят большие изменения. Одним из таких изменений является введение в систему образования ЕГЭ. В этой связи все более актуальным становится изучение влияния подготовки к ЕГЭ на эмоциональное состояние старшеклассников. ЕГЭ в настоящее время вызывает множество дискуссий и сомнений у общественности (педагогов, выпускников и их родителей, психологов, преподавателей), вызванных сложностью и многозначностью процедуры ЕГЭ.

Цель исследования – изучение эмоционального состояния старшеклассников при подготовке к ЕГЭ. **Методики исследования.** «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний»; тест «Определение уровня осведомленности учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ»; шкала согласия.

Первая глава работы посвящена теоретическим аспектам анализа эмоционального состояния старшеклассников при подготовке к сдаче ЕГЭ. Здесь раскрываются отличия между традиционным итоговым экзаменом и ЕГЭ, выделяются психологические особенности личности, оказывающие отрицательное влияние на успешность сдачи экзамена; даются рекомендации по преодолению страха и тревожности перед экзаменами. Вторая глава посвящена эмпирическому исследованию эмоционального состояния старшеклассников при подготовке к сдаче ЕГЭ. Исследование показало, что у большинства старшеклассников-мальчиков низкий уровень, а у большинства девочек средний уровень тревожности при проверке знаний. По итогам теста «Определение уровня осведомленности учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ» можно сделать вывод о том, что старшеклассники хорошо осведомлены правилами ЕГЭ (я много знаю о процедуре проведения ЕГЭ; ЕГЭ предоставляет школьникам новые возможности; сдать ЕГЭ мне по силам; опасаясь результатов ЕГЭ, поэтому занимаю сторону несогласия). Личностно-смысловое отношение к экзамену имеет большое значение при подготовке к ЕГЭ. Это своего рода фундамент, на который надстраиваются любые технологии.

НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ ИЛИ КАК ВНЕШНОСТЬ ВЛИЯЕТ ПРИ ПРИЕМЕ НА РАБОТУ

Халиуллина Г.И., Мухлисина Ф.Г.

Филиал Казанского (Приволжского) Федерального университета, Елабуга, e-mail: guzel.haliullina.91@mail.ru

Проблема влияния внешности на карьеру в настоящее время является очень актуальной. Большинство из нас считают, что люди, обладающие природной красотой, имеют преимущества при приеме на работу. Если раньше перед девушками с выдающимися природными данными открывались любые двери, то в настоящее время теперь девушками со стандартным внешним видом легче сделать карьеру. Стандарт – вот

ключевое слово, которое помогает и в жизни, и в карьере. Идеальная внешность для того, чтобы она не мешала, а помогала карьере, – средняя. Это значит, что человеку не надо обладать модельной внешностью, он должен быть ухоженным и иметь приятный внешний вид.

Исследования Кена Подратца, выпускника факультета психологии университета Райс, показали, что эффективные женщины проигрывают «серым мышкам», при поиске работы, где внешность – не главное. Подратц опросил 66 работодателей, предоставив им 204 фотографии потенциальных работниц, классифицированных по степени привлекательности. Выбирая сотрудниц для работы, требующей определенной маскулинности, работодатели сразу же отсеивали красавиц в пользу менее привлекательных конкуренток.

Дискриминация красивых людей – это психологический момент, свойственный не только работодателям. В ходе проведенного исследования среди покупателей, отвечая на вопрос: «Кого бы Вы выбрали для консультации, увидев в магазине техники двух девушек консультанток, одна из которых красавица, а другая – просто приятной наружности?», было выяснено, что большинство обратятся за помощью ко второй девушке, так как считают, что красавицу держат за привлекательную внешность.

Таким образом, природная красота человека для работодателей не имеет большого значения, главное – чтобы четко выполняли свои обязанности и были приветливыми, ведь отталкивает не природная некрассивость, а отсутствие профессиональной этики.

ИССЛЕДОВАНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ МОЛОДЫХ СУПРУГОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ

Хасанова Э.М., Исмаилова Н.И.

Филиал Казанского (Приволжского) Федерального университета, Елабуга, e-mail: elkahm@yandex.ru

Цель нашего исследования заключалась в исследовании зависимости удовлетворенности браком молодых супругов от их личностных свойств. Исследование проводилось среди семейных пар, состоящих в официально-зарегистрированном браке. В нем приняли участие 60 человек (30 мужчин и 30 женщин), представляющие 30 семейных пар, стаж совместной жизни которых составил от 1 года до 5 лет. Для изучения нашей темы мы использовали следующие методики: тест-опросник «Удовлетворенность браком» (В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко) и 16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла.

Результаты методики «Удовлетворенность браком» показывают, что 47% молодых супругов удовлетворены своим браком, а 53% молодых супругов не удовлетворены своим браком. 53% неудовлетворенных браком молодых супругов, может говорить о том, что к моменту вступления в брак каждый из супругов имел уже сложившейся потребности, которые не были идентичны у обоих брачных партнеров, и в течение первых годов семейной жизни эти потребности, к сожалению, не были удовлетворены.

Для выявления зависимости удовлетворенности браком от личностных свойств молодых супругов был проведен корреляционный анализ с помощью коэффициента корреляции Пирсона. Он выявил, что конкретный интеллект свойственен удовлетворенным браком молодым супругам, возможно именно конкретность мышления, умение решать только конкретные проблемы, позволяя этим людям считать свой брак благополучным (проблема решена, значит все хорошо). Они всегда придерживаются правил по-

ведения и морали, что позволяет им не конфликтовать, решать проблемы цивилизованным способом, а не удовлетворенные подвержены влиянию случая, ассоциальным действиям, что приводит к непониманию друг – друга. Удовлетворенные браком умеют контролировать свои чувства, не удовлетворенные браком молодые супруги очень вспыльчивы, не умеют контролировать свои эмоции, что приводит к конфликтам в семье, а в дальнейшем к не удовлетворенности браком.

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ

Хасаншина А.Р., Штерц О.М.

Филиал Казанского (Приволжского) Федерального университета, Елабуга, e-mail: olgashterz@mail.ru

В современном мире остро стоит проблема борьбы со стрессом. Г. Селье определяет стресс как неспецифическую (общая) реакцию организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодовый, световой, антропогенный и другие стрессы. Телесные проявления стресса: повышение артериального давления, различные боли, чаще всего в области головы, одышка, ощущение «комка» в горле, нарушение аппетита, нарушения сна. Л.А. Китаев-Смык в своих трудах раскрывает следующие средства борьбы со стрессом:

1. Физические средства.
2. Психологические средства.
3. Духовные средства и многие другие.

Для борьбы со стрессом на наш взгляд можно использовать такие методы как:

- 1) прогулка по лесу;
- 2) витаминотерапия;
- 3) ароматерапия;
- 4) спорт;
- 5) йога.

На наш взгляд, чем лечить последствия стресса надо его предотвратить. Л. Келли приводит несколько правил поведения, являющиеся антистрессовыми:

1. Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно. Таким образом, вы сможете избежать утреннего раздражения. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.

2. Не полагайтесь на свою память. Заведите ежедневник.

3. Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. Планируйте наперед и все будете успевать сегодня.

4. Ослабьте ваши стандарты. В противоположность общепринятому мнению, не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Будьте более гибкими.

5. Считайте ваши удачи! На каждое сегодняшнее невезение, вероятно, найдется десять случаев, когда вы были успешны. Воспоминание о хорошем может уменьшить ваше раздражение.

6. Во время работы периодически вставайте и потянитесь, не сидите весь день, скрючившись, в одном и том же положении.

7. Высыпайтесь.

8. Создайте из хаоса порядок. Организуйте ваш дом или рабочее место так, чтобы вы всегда могли найти то, что ищете.

9. Выполняйте глубокое медленное дыхание.