

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. Подратец 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.