

эмпатии (1 курс – 20,75; 5 курс – 19,4;  $p \leq 0,05$ ) (Диагностика уровня эмпатии В.В. Бойко) между студентами нет. Отсюда следует, что между студентами-психологами первого и пятого курсов есть различия в личностных свойствах, однако они отсутствуют в уровне эмпатии. Таким образом, наша гипотеза подтверждается частично.

Отсутствие различий в уровне эмпатии явилось для нас неожиданным, так как обучаясь на факультете психологии и педагогики, у студентов под влиянием всего учебного процесса, содержания самого материала, его направленности, как правило, изменяются, развиваются их личностные свойства и уровень эмпатии.

Обобщение полученных экспериментальных данных может свидетельствовать о снижении к старшим курсам способности или потребности эмоционально откликаться на переживания другого, использовать способы взаимодействия, облегчающие его переживания, что говорит о необходимости целенаправленной работы по развитию и оптимизации уровня эмпатии у студентов-психологов.

#### ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ ОТ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРА

Якупова А.С., Перминова Э.И., Шагивалеева Г.Р.

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

Психологи и психотерапевты различных стран отмечают, что увлеченность людей компьютерными играми, интернетом, игровыми автоматами и телевизором становятся настоящими национальными бедствиями. Это привело к тому, что человек большую часть рабочего времени проводит в гиподинамии. Учеными так же отмечена тенденция все большего распространения среди молодых людей заболеваний, характерных для взрослых и людей пожилого возраста, что представляет угрозу для генофонда.

Существуют определенные требования к изображению информации на экране компьютера. Цветные знаки должны располагаться на светлом (светло-сером, белом) фоне; белые знаки лучше располагать на зеленом фоне. Контраст между знаком и фоном должен быть в пределах 65–90%. Яркость символов на экране дисплея должна быть не менее 90 кДж/м<sup>2</sup>. Изображение должно быть стабильным, не имеющим мерцаний знаков и фона и на экране не должно быть бликов и отражений.

При работе за ПК лучше всего сидеть на 2,5 см выше, чем обычно. Предплечья должны опираться на поверхность стола для того, чтобы снять статическое напряжение с рук и плечевого пояса. Линия зрения должна быть перпендикулярна экрану и приходится в центр или на 2/3 высоты экрана. Угол, образуемый предплечьем и плечом, голенью и бедром, не менее 90°. Между корпусом тела и краем стола должно быть пространство не менее 5 см. Спина должна иметь опору. Голову нужно держать ровно по отношению к обоим плечам. При взгляде вниз голова должна находиться точно над шеей. Чаше меняйте позу, вставайте из-за стола, двигайтесь. Проводите каждые 30 минут упражнения на растягивание и укрепление мышц запястья и ладони.

Компьютерная техника сегодня стремительно развивается. И компьютер для юношей и девушек сегодня является необходимым атрибутом в их жизни. Поэтому перед медиками, психологами и педагогами сегодня встают задачи, которые касаются безопасности и комфорта в работе с компьютером. Задачи необходимо эти решать, чтобы поколение росло здоровым в физическом и психологическом плане.

#### СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ

Ямаева А.Ю., Исмаилова Н.И.

*Филиал Казанского (Приволжского) Федерального университета, Елабуга, e-mail: Ann090790@mail.ru*

Нами было проведено исследование, целью которого послужило изучение смысложизненных ориентаций студентов. Исследование проводилось на базе ЕФ КФУ. Эмпирическая выборочная совокупность состоит из 57 человек. В исследовании принимали участие студенты 1 и 5 курса факультета психологии и педагогики. Нами была выбрана методика «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, которая позволила диагностировать осмысленность жизненных целей студентов. Данные, которые были получены при исследовании, дали следующие результаты – у студентов 1 курса более сформированы цели на будущее, нежели у студентов 5 курса ( $t = 0,2$  при  $p \leq 0,05$ ). Также по шкале процесс жизни или эмоциональная насыщенность жизнью выявились достоверно значимые различия, студенты первого курса считают свою жизнь более интересной, насыщенной и наполненной смыслом в отличие от студентов пятого курса ( $t = 0,6$  при  $p \leq 0,05$ ). Также можно сказать, что первокурсники считают свою прожитую часть жизни осмысленной, продуктивной, в то время как студенты пятого курса сомневаются в этом ( $t = 0,8$  при  $p \leq 0,05$ ). Шкала локус контроля – Я достоверно показала что, студенты первого курса обладают достаточной свободой выбора, соответствуют представлению о себе как о сильной личности, нежели студенты пятого курса ( $t = 1,1$  при  $p \leq 0,05$ ). По шкале локус контроля – жизнь или управляемость жизни выявились значимые различия. У первокурсников присутствует убеждение, что человек способен принимать решения и воплощать их в жизнь ( $t = 1,7$  при  $p \leq 0,05$ ). Так как, смысложизненные ориентации невозможны без личностных свойств людей, также для исследования нами была выбрана методика, которая продуктивна при выявлении глубинных личностных особенностей – «Сокращенный многофакторный личностный опросник» Ф.Б. Березина и М.П. Мирошникова. Среди студентов первого курса достоверно больше преобладает личностей с такими чертами как истерия ( $t = 1,9$  при  $p \leq 0,01$ ). Среди пятикурсников достоверно больше депрессивных личностей ( $t = 0,2$  при  $p \leq 0,05$ ).

У студентов 1 и 5 курсов осмысленность жизненных целей различна. Студенты первого курса оказались более удовлетворены жизнью, у них ярко выражена перспектива в жизни. Интерес к жизни активность и целеустремленность проявляется больше, нежели у студентов пятого курса.

#### КОНФЛИКТЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Япарова А.Н.

*Филиал Казанского (Приволжского) Федерального университета, Елабуга, e-mail: Minah\_alb@mail.ru*

Специфика педагогического общения предполагает толерантность учителя как стратегию установления контактов с детьми, нормы, ценности, социальный опыт которых, как правило, отличаются от установок взрослых. Ведущую роль играет толерантность в напряженных и особенно в конфликтных педагогических ситуациях, предупреждение и решение которых во многом обеспечивают эффективность педагогической деятельности, особенно молодых учителей.