

информации». А зона мозга, отвечающая за абстрактное мышление, атрофируется.

Интернет учит многозадачности - возможности выполнять несколько заданий одновременно. Можно слушать музыку и писать в блог, отвлекаясь на проверку почты. Исследования показали: чрезмерная многозадачность усиливает стресс и дефицит внимания. Снижается наблюдательность, внимание становится рассеянным, когда в интернете следишь за всем сразу, ни на чем не сосредотачиваясь.

Виртуальный мир интересен. В нем мы пытаемся убежать от реальных проблем, и даже от самого себя. Порой, в виртуальном мире мы можем раскрыться, рассказать то, чего мы не можем сказать в реальном мире даже близким друзьям, но виртуальное общение не может заменить контакт с живыми людьми. Виртуальный мир – это лишь частичка реального.

Таким образом, вывод напрашивается один, необходимо заниматься профилактикой и преодолением негативного воздействия ИКТ на физическое здоровье людей и, прежде всего, школьников, их психику, стереотипы поведения в обществе и личной жизни, моральные нормы, нравственные критерии и духовные ценности.

Конечно, запретами и нравоучительными проповедями технический прогресс не остановишь. Тем более что сам по себе он не является злом — научные законы, как и все в мире, созданы Богом, ученые их только открывают. А вот в каких целях используются эти достижения, зависит от человека, от его свободного выбора. Очевидно, что чем больше будет среди специалистов по современным технологиям нравственных людей, тем больше вероятность, что они будут использоваться в благих целях.

Литература:

1. <http://en.wikipedia.org>
2. <http://www.internetintrestingnews.com>
3. <http://www.newsrussiamolodug.ru>
4. <http://www.interestointernet.ru>
5. <http://www.internetforpeople.com>
6. <http://www.chemopaseninet.ru>
7. <http://www.virtualmir.ru>
8. <http://www.youngnotinreal.com>

## **ЦЕННОСТНАЯ СФЕРА И ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ БУДУЩИХ СУПРУГОВ И МОЛОДОЖЕНОВ**

Чинченко В.Н.

*МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный  
медицинский институт высшего  
сестринского образования»  
Краснодар, Россия*

Актуальность. Проблема конфликтов значима для людей всех возрастов и профессий. Конфликты сопровождают нас на протяжении всей жизни. Вся практическая психология с ее разнообразными формами работы связана с проблемами психологических трудностей человека, в том числе переживаемых в виде конфликтов.

Из всех возможных форм проявления конфликтов наиболее острыми и болезненными являются внутриличностные конфликты. Именно они имеют прямое отношение к возникновению межличностных конфликтов, влияют на поведение индивида, его самочувствие и мировоззрение.

Внутриличностный конфликт – это состояние структуры личности, когда в ней одновременно существуют противоречивые и взаимоисключающие мотивы, ценностные ориентации и цели с которыми она в данный момент не в состоянии справиться [1]. Основой любого внутриличностного конфликта будет являться ситуация с противоречивостью позиций; мотивов, целей и интересов, противоположностью средств достижения целей в конкретных условиях и отсутствие возможности удовлетворения какой-либо потребности.

Нередко внутриличностные конфликты становятся барьером при создании семьи, а также губительно влияют на уже сложившиеся отношения в браке.

Семейные конфликты обычно связаны со стремлением людей удовлетворить те или иные потребности или создать условия для их удовлетворения без учёта интересов партнёра. Немало семейных конфликтов происходит на почве различных представлений супругов о семейных ролях и ценностей семьи.

Ролевая структура семьи обеспечивает выполнение функций семьи и удовлетворение потребностей всех ее членов. Один из отечественных подходов к выделению супружеских ролей демонстрирует Т.С. Яценко, когда упоминает четыре основные роли: сексуальный партнер, друг (аналог эмоциональ-

ной функции и функции культурного общения), опекун (воспитание детей), покровитель (хозяйственно-бытовая роль). Т.С. Яценко полагает, что для нормального супружества достаточно соблюдение двух правил: во-первых, присутствие всех четырех ролей (хотя какая-то из них может главенствовать); во-вторых, исключение дополнительных ролей (если только их наличие не согласовано между супругами и не вызывает у них протеста) [2].

Нужно заметить, что для современной молодой семьи характерно рассогласование представлений о супружеских ролях не только и несколько в хозяйственно-бытовой сфере, сколько в области межличностных отношений [3].

Если члены семьи по-разному понимают свои роли и предъявляют друг другу несогласованные, отвергаемые другими, ожидания и соответствующие им требования, семья является заведомо малосовместимой и конфликтной. Поведение каждого, отвечающее его индивидуальным представлениям о своей семейной роли, будет рассматриваться им как единственно правильное, а поведение другого партнера, не отвечающее этим представлениям, как неверное и даже злонамеренное.

С этими ожиданиями и представлениями тесно смыкаются потребности, которые супруги хотели бы удовлетворить в браке. Если представления не совпадают, то и потребности находятся во взаимном рассогласовании: мы стремимся удовлетворить вовсе не те потребности, которые являются актуальными для другого, и соответственно, ждем от него удовлетворения тех наших потребностей, которые он как раз удовлетворять не собирается.

Такое рассогласование переходит сначала в скрытый, а потом и в открытый поведенческий конфликт, когда один из супругов с его ожиданиями и потребностями становится препятствием для удовлетворения желаний, намерений и интересов другого.

Следующая, немало важная, причина возникновения противоречий между супругами состоит в том, что конфликт может обостряться и усугубляться из-за очень слабого знания представлений друг друга. Это происходит, во-первых, потому, что в период предбрачного ухаживания они предпочитают об-

суждать любые темы, кроме тех, которые непосредственно относятся к семейным отношениям. Во-вторых, выяснить представления друг друга им мешает весьма короткая продолжительность этого предбрачного ухаживания. Тем самым, молодые люди при вступлении в брак, в котором, сталкиваясь с первыми трудностями семейной жизни, начинают осознавать тот факт, что они совершенно не знают друг друга, имеют разные интересы, мнения, взгляды на жизнь, что резко меняет их взаимоотношения и ведет к разногласиям [1].

Конфликт может обостряться и усугубляться из-за очень слабого знания представлений супругов друг о друге.

Нами проведено эмпирическое исследование, связанное с изучением особенностей ценностной сферы респондентов (в том числе, ценностей, их доступности и внутриличностного конфликта); изучение особенностей ролевых ожиданий респондентов и представлений о распределении ролей при их реализации [6].

Были использованы следующие методики исследования: методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах Е.Б. Фанталовой, методика «Ролевые ожидания и притязания в браке» А.Н. Волковой. Они позволили выявить представления супругов о значимости в семейной жизни сексуальных отношений, личностной общности мужа и жены, родительских обязанностей, профессиональных интересов, хозяйственно-бытового обслуживания, моральной и эмоциональной поддержки, внешней привлекательности партнеров и т.д.

В исследовании принимали участие 12 респондентов без брачного партнера и 12 респондентов, планирующих вступление в брак. Средний возраст респондентов 20–26 лет. Совокупная выборка составила 24 человека.

Большой интерес представлял анализ особенностей ценностей, их доступности и внутриличностного конфликта у респондентов без брачного партнера и пар до замужества. Результаты измерения уровня ролевых ожиданий и притязаний в браке у юношей и девушек представлены в приведенной ниже сводной таблице результатов.

Сводная таблица по согласованности семейных ценностей

СЦ (семейные ценности)	ИС	ЛИ	ХБ	РВ	СА	ЭТП	ВП
ШСЦю (шкала семейных ценностей юношей)	3	3	6	6	6	5	5
ШСЦд (шкала семейных ценностей девушек)	4	6	6	7	7	6	7
ССЦ (согласованность семейных ценностей супругов)	1	3	0	1	1	1	2

ИС – интимно-сексуальная сфера;  
 ЛИ – личностно-идентификационная сфера;  
 ХБ – хозяйственно-бытовая сфера;  
 РВ – родительско-воспитательная сфера;  
 СА – социальная активность;  
 ЭТП – эмоционально-психотерапевтическая сфера;  
 ВП – внешняя привлекательность.

Согласованность семейных ценностей определяется разностью баллов, показателей шкалы семейных ценностей юношей и девушек. Меньшая разность свидетельствует о большей согласованности представлений супругов о наиболее значимых сферах жизнедеятельности семьи.

Исследование выявило соответствие ролевых ожиданий супругов в хозяйственно – бытовой сфере. Наименьшая ролевая активность наблюдается в установках на создание психотерапевтической атмосферы в семье, что не соответствует ролевым ожиданиям супруги. Супруги неодинаково относятся ко многим вопросам и проблемам (ИС, ЛИ, РВ, СА, ЭТП, ВП), следовательно, при решении проблемы могут возникнуть разногласия из-за недопонимания. Рассогласование ожиданий и притязаний брачных партнеров является конфликтогенным фактором, дестабилизирующим межличностные отношения в семье [6].

Проведенное исследование показало значимость совпадения ролевых ожиданий и притязаний супругов. Успешность и стабильность брака зависит от показателей уровня сходных ориентаций супругов в различных сферах семейной жизни. Гармоничные отношения и высокая удовлетворенность ими – это залог стабильности брачного союза.

Литература:

1. Антонов, А. И. Социология семьи. /А. И. Антонов, В. М. Медков. - М., 1996.
2. Ковалев, С. В. Психология семейных отношений/ С. В. Ковалев - М., 1987.

3. Райгородский, Д. Я. Психология семьи/ Д. Я. Райгородский - Самара, 2002.
4. Фанталова, Е. Б. Об одном методическом подходе к исследованию мотивации и внутренних конфликтов // Психологический журнал. 1992. № 1.
5. Харчёв, А. Г. Современная семья и её проблемы/ А. Г. Харчев,
6. М.С. Мацковский - М., 1978.
7. Бекетова Е.А., Чинченко В.Н. Взаимосвязь внутриличностного конфликта и ролевых ожиданий молодоженов // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 2.; URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=15887>

## ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Чучинский А. В.

*МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный  
медицинский институт высшего  
сестринского образования»  
Краснодар. Россия*

Как известно, спорт является непосредственной частью ведения здорового образа жизни. Умеренные физические нагрузки позитивно сказываются на сердечно-сосудистой системе, на органах дыхания, пищеварительном тракте, повышают иммунитет, а также способствуют развитию стрессоустойчивости.

Совсем недавно группе ученых удалось установить, что кардиоупажнения способствуют созданию резерва нейронов в