

ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БЛОКА БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИИ МИМИЧЕСКИХ ПАТТЕРНОВ ЛИЦА В ОПТИМИЗАЦИИ САМООТНОШЕНИЯ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

POSSIBILITIES OF PSYCHOLOGICAL
TRAINING USING A BLOCK
OF BIOMECHANICAL STIMULATION
OF FACIAL EXPRESSION PATTERNS
IN OPTIMIZING SELF-ATTITUDE
IN WOMEN OF MATURE AGE

*S. Nikiforova
J. Zhivaeva
E. Stoyanova*

Summary. The article presents the results of training using the block of biomechanical stimulation of facial expression patterns. The effectiveness of training through biomechanical stimulation of facial patterns in all indicators of self-attitude in women aged 40 to 45 years is shown. The concept of self-attitude in women during adulthood is examined in detail.

Keywords: biomechanical stimulation, self-attitude, psychological training, women of mature age, optimization.

Никифорова Светлана Владимировна

Клинический психолог, руководитель, студия
«Экология красоты», г. Красноярск
583050@mail.ru

Живаева Юлия Валерьевна

К.псих.н., доцент, ФГБОУ ВО «Красноярский
государственный медицинский университет им. проф.
В. Ф. Войно-Ясенецкого», г. Красноярск
yul-zhivaeva@yandex.ru

Стоянова Екатерина Иннокетьевна

К.псих.н., доцент, ФГБОУ ВО «Красноярский
государственный медицинский университет им. проф.
В. Ф. Войно-Ясенецкого», г. Красноярск
chernova@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены результаты тренинга с использованием блока биомеханической стимуляции мимических паттернов лица. Показана эффективность тренинга посредством биомеханической стимуляции паттернов лица по всем показателям самооотношения у женщин в возрасте от 40 до 45 лет. Подробно рассматривается понятие самооотношение у женщин в период зрелого возраста.

Ключевые слова: биомеханическая стимуляция, самооотношение, психологический тренинг, женщины зрелого возраста, оптимизация.

Введение

Отношение человека к себе является базовым конструктом личности, оказывает регулирующее влияние практически на все аспекты поведения, играет важнейшую роль в установлении межличностных отношений, в постановке и достижении целей, в способах формирования и разрешения кризисных ситуаций (С.Р. Пантлеев, В.В. Столин, Н.Ю. Хусаинова). По мнению А.П. Корнилова, позитивное устойчивое самооотношение лежит в основании веры человека в свои возможности, в свою самостоятельность, энергичность, обуславливает оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий в ситуациях неопределенности. С.Г. Якобсоном и Г.И. Моревой показано, что люди с позитивным самооотношением менее поглощены своими внутренними проблемами, гораздо реже страдают психосоматическими расстройствами. Негативное же самооотношение, по мнению С. Куперсмита, является источником психологических проблем, являющихся причиной обращения за помощью к психологу.

В современной психологии проблеме самооотношения уделяется пристальное внимание. Среди зарубежных и отечественных исследований можно назвать работы Р. Бернса, С. Куперсмита, С.Р. Пантлеева, М. Розенберга, Н.И. Сарджвеладзе, Е.Т. Соколовой, В.В. Столина, Р. Щавельзона, изучавших особенности строения самооотношения. Д.В. Желателев, А.П. Корнилов, М.И. Лисина, Г.И. Морева, К. Роджерс, И.Г. Чеснова, С.Г. Якобсон исследовали взаимосвязи самооотношения с другими проявлениями личности. Н.Н. Авдеева, А. Адлер, Р. Берне, Г.К. Валицкас, Ю.Б. Гиппенрейтер, Е.И. Савонько, В. Сатир, Э. Эриксон выделяли факторы, оказывающие влияние на формирование самооотношения.

В отечественной психологии понимание «самоотношения», как установочного образования, нашло свое отражение в работах тех исследователей, которые выстраивают свои представления о данном феномене на базовых положениях теории диспозиционной регуляции социального поведения В.А. Ядова и теории установки Д.Н. Узнадзе.

В традиции школы Д.Н. Узнадзе концептуальная модель самоотношения как социальной установки была наиболее детально разработана Н.И. Сарджвеладзе. Этот исследователь впервые ввел понятие «самоотношение» в научный обиход, классифицируя его как подкласс социальной установки. Самоотношение определяется им как отношение субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения, которое направлено на самого себя. В целом, можно отметить, что исследователи, определяющие самоотношение личности как установочное образование, акцентируют свое внимание на его важном месте в системе саморегуляции.

Теоретические основы понимания самоотношения как компонента самосознания были заложены И.И. Чесноковой, которая ввела в научный обиход понятие «эмоционально-ценностное самоотношение». Она определила эмоционально-ценностное самоотношение как «специфический вид эмоционального переживания», в котором отражается собственное отношение личности к тому, что она узнает, понимает, «открывает» относительно самой себя.

Наиболее полно и целостно, на наш взгляд, категория самоотношения в отечественной психологии была разработана в трудах В.В. Столина и С.Р. Панталева. Этими авторами понятие самоотношения рассматривается в русле концепции о личностном смысле «Я» А.Н. Леонтьева. И, в соответствии с данным пониманием, определяется как «лежащее на поверхности сознания непосредственно-феноменологическое выражение (или представленность) личностного смысла «Я» для самого субъекта. При этом специфика переживания смысла «Я» производна от реального бытия субъекта, его объективной позиции в социуме». В своей работе мы придерживаемся именно этого определения самоотношения.

Несмотря на то, что в последние десятилетия в психологии общепризнанна необходимость учета гендерных различий психических процессов, свойств, личностных образований (И.В. Грошев, И.С. Клецина, О.Г. Лопухова и др.). В диссертационном исследовании Шарай Татьяны Петровны «Изменение самоотношения личности у женщин в результате многомерного психологического воздействия» показано, что внимание гендерным особенностям самоотношения акцентируется в отечественной и зарубежной психологии недостаточно.

Одним из направлений развития гендерных исследований в психологии является «женская психология». «Женские исследования» (women studies) направлены на решение задачи выявления особенностей женского опыта и чисто «женских» психологических проблем (Р. Хоф). Как отмечает И.С. Клецина, проблема половой дифференциации в рамках этого направления приоб-

рела новый ракурс. В основном исследования «женской психики» ориентированы на психологическую практику, выполняются в контексте психологической помощи женщинам, пострадавшим в результате психического или физического насилия, и, чаще всего, не находят отражения в научных публикациях. Среди немногих авторов, касающихся проблем женской психологии, — Ю.Е. Аleshina, С. Бем, Ш. Берн, И.С. Кон.

В рамках тендерной психологии близкими к теме нашего исследования являются работы, посвященные выявлению особенностей самооенок у мальчиков и девочек, юношей и девушек (Я.И. Михайловский, О.М. Мороз, Н.Н. Обозов, И.В. Тельнюк), анализу степени выраженности отдельных компонентов самоотношения у мужчин и женщин (Т.Н. Курбатова, Я.В. Куус), взаимосвязи образа тела и самоотношения у старшеклассников (Д.В. Желателев). Обзор литературы показал, что недостаточно изученным остается вопрос об особенностях самоотношения женщин. В настоящее время в психологической практике разрабатываются поло-ориентированные технологии изменения самоотношения методами психологического воздействия.

Формулировка цели статьи, ее актуальность

Актуальность нашего исследования «Возможности тренинга в оптимизации самоотношения у женщин» обусловлена совмещением технологий изменения самоотношения методами психологического воздействия с технологиями биомеханической стимуляции. Биомеханическая стимуляция — новое направление в физической культуре и спорте. Она осуществляется путем воздействия на мышцы человека механическими факторами, точнее вибрацией, а в результате получают психологические эффекты.

Изложение основного материала статьи

В настоящее время, существует множество разрозненных и противоречивых фактов, различных методологических установок, отсутствует общепризнанная и устоявшаяся терминология, связанная с самоотношением и образом тела как объектов социально-психологического анализа. Отечественная психология располагает еще недостаточными теоретическими и практическими данными по этой проблеме. В настоящий момент, в социальной психологии существует лишь немногочисленное число работ, посвященных проблеме гендер — социальные атрибуты внешнего облика С.Н. Яременко, D. Kyle. и др.; изучающие представления о способах оформления внешнего облика маскулинной, феминной личности А.А. Бодалев, В.А. Лабунская. Нет четко установленных

закономерностей влияния самого содержания Образа Физического Я, сформированного в процессе социального взаимодействия, его составляющих, его формально-структурных характеристик, как на частные самооценки, так и глобальное отношение к себе.

Методологической основой исследования выступили положения С.Л. Рубинштейна о признании человека субъектом собственной жизни и теоретические представления об уровне организации системы самоотношения, изложенные в работах В.В. Столина.

При построении схемы эмпирического исследования учитывались: принцип единства теории, эксперимента и практики Б.Ф. Ломова, принцип целостного изучения личности во всем многообразии ее проявлений (Б.Г. Ананьев, В.Н. Мясищев, К.К. Платонов, В. Штерн) и концепция психологической организации человека как субъекта саморазвития (Л.М. Попов).

Исследование было организовано и проведено на базе: студия «Экология Красоты». В исследовании принимали участие 14 женщин в возрасте 40–45 лет.

В качестве диагностического инструментария нами были использованы: Опросник самоотношения направлен на выявление уровня самоотношения испытуемого к самому себе. Разработан В.В. Столиным и С.Р. Пантлеевым в 1985 году. Опросника позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

1. глобальное самоотношение;
2. самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
3. уровень конкретных действий (готовности к ним) в отношении к своему «Я».

Методика «Маскулинность-фемининность» С. Бем

Методика была предложена Сандрой Бем (Sandra L. Bem, 1974) для диагностики психологического пола и определяет степень андрогинности, маскулинности и фемининности личности.

В качестве исходного положения при разработке психологического блока тренинга нами были учтены три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

1. глобальное самоотношение;
2. самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;

3. уровень конкретных действий (готовности к ним) в отношении к своему «Я».

Цель психологического блока тренинга: расширение сферы «Я» человека (получить полное и точное представления о себе как об индивидуальности), коррекция отношения к себе, формирование уверенности.

Задачи:

- ◆ развитие внутренней активности, самопонимания,
- ◆ оптимизация самоуверенности и самопринятия,
- ◆ формирование социального доверия,
- ◆ формирование адекватной самооценки.

Технология коррекции направлена на изменение самоотношения. Однако поскольку отношение к себе формируется на основе представлений о себе, сопряженных с их самооценкой, и проявляется в поведении, в орбиту воздействия вовлекаются все компоненты сферы Я — «образ Я», самооценка, самоотношение.

Инструментом воздействия выступает группа, которая позволяет выйти на понимание и коррекцию проблем человека за счет межличностного взаимодействия и групповой динамики. В группе человек чувствует себя принимающим и принятым, доверяющим и пользующимся доверием, заботящимся и окруженным заботой, помогающим и получающим помощь. В такой обстановке взаимопонимания и взаимодействия облегчается процесс разрешения межличностных конфликтов, возникающих вне группы. Человек пробует и осваивает новые навыки поведения, у него появляется возможность экспериментировать с различными стилями межличностных отношений.

Средства: мини лекции, игра, элементы психогимнастики, приемы неигровой деятельности, направленные на развитие навыков самоанализа, общения, релаксации, элементы психодрамы.

Тематика занятий предусматривает коррекцию представлений о себе, т.е. когнитивных компонентов сферы «Я», процесс самооценивания, эмоционально-ценностного отношения к себе, и, как следствие, неадекватных образцов поведения.

Психологический блок разработан на основе работ: Чурило Н.В. (2015), Колковой С.М. (2006), Трошкиной Е.В. (2001), Большакова В.Ю. (1996), Харина С.С. (1998).

При построении психологического блока тренинга самоотношения учитывались следующие принципы:

1. акцент на взаимоотношениях между участниками группы в ситуациях «здесь и теперь»;

2. объективация субъективных чувств и эмоций участников группы по отношению друг к другу, выступающих в качестве материала для анализа;
3. атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, которая создается для того, чтобы можно было искренне и правдиво выражать свои чувства и ощущения по отношению друг к другу, а также получать «обратную связь» от других членов группы;
4. климат психологической безопасности, при котором обеспечивается индивидуальный выбор как степени включения в групповой процесс, так и происходящих в ходе этого процесса изменений.

Технология оптимизации самоотношения личности рассчитана на регулярные занятия в течение 12 занятий в течение 2 месяцев. Самое главное при проведении различных упражнений — это анализ и рефлексия своих мыслей, эмоциональных состояний, поступков. Каждый член группы в ходе выполнения упражнений анализирует представления о себе, механизмы оценивания себя в различных ситуациях, причем может сразу проверить адекватность самооценки через обратную связь и обсуждение в группе. При выполнении любых упражнений есть возможность высказать свое мнение, эмоции, обсудить свое состояние, отношение к себе и другим в процессе работы и после выполнения какого-либо упражнения.

Завершает каждое занятие самоотчет всех участников группы о своих ощущениях, эмоциях, установках и др., проводимый последовательно каждым членом группы и направленный на закрепление знаний, отношений и поведенческих паттернов, полученных в ходе занятия. Самоотчет проводится в форме упражнения «Рефлексия „здесь и сейчас“», которое предназначено для отработки навыка рефлексии и контроля внутригрупповых процессов в ходе тренинга, а также с помощью данного упражнения участники программы обучаются анализировать информацию о себе и других людях, как во время занятий, так и вне их.

Описание блока Биомеханической стимуляции мимических паттернов лица

Увядание кожи, особенно мышц лица — это наступление не лучшего периода в нашей жизни. Особенно тягостно переносят его женщины. Делаются отчаянные попытки стереть следы возраста. Это частично удается разглаживанием морщин, кремом и пудрой, в крайнем случае хирургической операцией. Все эти средства не функциональные, а чисто внешние, косметические. Они не борются с причинами увядания кожи, а только

с внешним их проявлением. Происходит своеобразная погоня за своей тенью.

Работы по воздействию на организм человека методами БМ-стимуляции защищены 10 авторскими свидетельствами на изобретения, отмечены Почетной грамотой Спорткомитета СССР, в короткий срок прошли от стадии научных разработок до внедрения в практику. Само явление биомеханической стимуляции представляется чрезвычайно интересным и перспективным во многих отношениях. Практически нет такого проявления жизнедеятельности человека, в области которой с той или иной мерой положительного эффекта нельзя было бы использовать ее.

Анализируя результаты первичной и повторной диагностик «Опросник самоотношения», мы имеем возможность констатировать следующее: по Шкале «Закрытость» высокие значения (данные изменились в соотношении 35 на 25%) отражают выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. Средние значения (данные изменились в соотношении 40 на 35%) означают избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях. Низкие значения (данные изменились в соотношении 25 на 40%) указывают на внутреннюю честность, на открытость отношений человека с самим собой, на достаточно развитую рефлексивность и глубокое понимание себя.

По Шкале «Самоуверенность» высокие значения (данные изменились в соотношении 20 на 40%) характеризуют выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного «Я», высокую смелость в общении. Человек уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями, ощущает свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Средние значения свойственны тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. Низкие значения (данные изменились в соотношении 40 на 20%) отражают неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Человек не доверяет своим решениям, часто сомневается в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели.

По Шкале «Саморуководство» высокие значения (данные изменились в соотношении 30 на 40%) характерны для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Средние значения раскрывают особенности отношения к своему «Я» в зависимости от степени адаптиро-

ванности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. Низкие значения (данные изменились в соотношении 30 на 20%) описывают веру субъекта в подвластность своего «Я» внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Основным источником происходящего с человеком признаются внешние обстоятельства. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, то встречается довольно часто, вытесняются в подсознание.

По Шкале «Отраженное самоотношение» высокие значения (данные изменились в соотношении 35 на 40%) соответствуют человеку, который воспринимает себя принятым окружающими людьми. Средние значения (данные изменились в соотношении 35 на 40%) означают избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. Низкие значения указывают на то, что человек относится к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание.

По Шкале «Самоценность» высокие значения (данные изменились в соотношении 35 на 45%) принадлежат человеку, высоко оценивающему свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, человек склонен воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Средние значения отражают избирательное отношение к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Низкие значения (данные изменились в соотношении 35 на 25%) говорят о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного «Я».

По Шкале «Самопринятие» высокие значения (данные изменились в соотношении 20 на 40%) характеризуют склонность воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Средние значения отражают избирательность отношения к себе. Низкие значения (данные изменились в соотношении 40 на 20%) указывают на общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично.

Шкала «Самопривязанность» высокие значения (данные изменились в соотношении 35 на 20%) отражают высокую ригидность «Я»-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное — видение и оценку себя. Средние значения (данные изменились в соотношении 45 на 35%)

указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других. Низкие значения (данные изменились в соотношении 20 на 45%) фиксируют высокую готовность к изменению «Я»-концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального «Я».

По Шкале «Внутренняя конфликтность» высокие значения (данные изменились в соотношении 45 на 20%) соответствуют человеку, у которого преобладает негативный фон отношения к себе. Он находится в состоянии постоянного контроля над своим «Я», стремится к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Средние значения (данные изменились в соотношении 35 на 45%) характерны для человека, у которого отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. Низкие значения (данные изменились в соотношении 20 на 35%) наиболее часто встречаются у тех, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальностью.

По Шкале «Самообвинение» высокие значения (данные изменились в соотношении 40 на 20%) можно наблюдать у тех, кто видит в себе прежде всего недостатки, кто готов поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Средние значения (данные изменились в соотношении 40 на 60%) указывают на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих. Низкие значения обнаруживают тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного «Я» осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели.

По результатам исследования нами выявлены изменения в характеристиках «Маскулинность-феминность». Произошли изменения в параметре андрогинность. В соответствии с существующими представлениями индивид не обязательно является носителем четко выраженной психологической маскулинности или феминности. В личности могут быть на паритетных началах представлены существенные черты как маскулинного, так и феминного типов. При этом предполагается, что у андрогина эти черты представлены гармонично и взаимодополняемо. Считается, что такая гармоничная интеграция маскулинных и феминных черт повышает адаптивные возможности андрогинного типа. При этом большая мягкость, устойчивость в социальных контактах и отсутствие резко выраженных доминантно — агрессивных тенденций в общении никак не связаны со снижением уверенности в себе, а напротив проявля-

ются на фоне сохранения высокого самоуважения, уверенности в себе и самопринятия. В уже упоминавшемся выше исследовании (Lau Sing, 1989) было показано, что адрогины не уступают маскулинному типу ни по уровню самоуважения в целом, ни по уровню самооценок академических достижений и собственной внешности (физическое Я).

На основании данных, полученных в результате повторной диагностики, мы наблюдаем оптимизацию показателей по всем использованным методикам.

Для определения эффективности проведения тренинга, мы использовали *t*-критерий Стьюдента (для связанных выборок). Анализ результатов статистической обработки данных по методике «Опросник самоотношения» В.В. Столина, С.Р. Панталева мы имеем возможность отметить следующее: полученное значение *t*эмп.=2,5 по шкале «Закрытость» находится в зоне значимости ($t_{кр.}=1,97$; $p < 0,05$), что свидетельствует о статистической существенности различий между показателями первичной и повторной диагностики; по шкале «Самоуверенность» значение так же находится в зоне значимости *t*эмп.=2,6 ($t_{кр.}=1,97$; $p < 0,05$), что так же свидетельствует о статистической существенности различий между показателями первичной и повторной диагностики; полученное значение *t*эмп.=2,3 по шкале «Саморуководство» находится в зоне значимости ($t_{кр.}=1,97$; $p < 0,05$), что свидетельствует о статистической существенности различий между показателями первичной и повторной диагностики. Полученное значение *t*эмп.=2,2 по шкале «Отраженное самоотношение» находится в зоне значимости ($t_{кр.}=1,97$; $p < 0,05$), что свидетельствует о статистической существенности различий между показателями первичной и повторной диагностики; по шкале «Самоценность» значение так же находится в зоне значимости *t*эмп.=2,6 ($t_{кр.}=1,97$; $p < 0,05$), значение *t*эмп.=2,5 по шкале «Самопринятие» находится в зоне значимости ($t_{кр.}=1,97$; $p < 0,05$), что свидетельствует о статистической существенности различий между показателями первичной и повторной диагностики. Полученное значение *t*эмп.=2,4 по шкале «Самопривя-

занность» находится в зоне значимости ($t_{кр.}=1,97$; $p < 0,05$), по шкале «Внутренняя конфликтность» значение так же находится в зоне значимости *t*эмп.=2,5 ($t_{кр.}=1,97$; $p < 0,05$), полученное значение *t*эмп.=2,3 по шкале «Самообвинение» находится в зоне значимости ($t_{кр.}=1,97$; $p < 0,05$), что свидетельствует о статистической существенности различий между показателями первичной и повторной диагностики; полученное значение *t*эмп.=2,4 по шкале «Феминность-мужскость» находится в зоне значимости ($t_{кр.}=1,97$; $p < 0,05$), что свидетельствует о статистической существенности различий между показателями первичной и повторной диагностики. Таким образом, определение эффективности проведения тренинга, посредством *t*-критерия Стьюдента показало существенность различий между показателями первичной и повторной диагностики.

ВЫВОДЫ

Практическая значимость: На основе анализа работ отечественных и зарубежных авторов выявлены основные характеристики понятия «самоотношение», его структура, функции, взаимосвязь с другими психологическими категориями, а также гендерные особенности и факторы детерминации самоотношения женщин. Систематизирован теоретический материал по проблеме исследования, который может быть использован при написании курсовых и выпускных работ студентами, изучающими проблему оптимизации самоотношения.

Создана модель воздействия на самоотношение женщин — тренингсостоящий из блоков: психологического и блока биомеханической стимуляции мимических паттернов лица. Выявленные особенности самоотношения женщин позволяют более дифференцированно подходить к психологической коррекции и обогащают психологическую практику новым методическим и методологическим инструментарием, что позволяет использовать полученные результаты в групповой и индивидуальной психологической работе с представительницами женского пола, а также в практике семейной психотерапии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Никифоров, Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров. — СПб: Речь, 2002. — 256 с.
2. Назаров В. Т. Биомеханическая стимуляция: явь и надежды. / В. Т. Назаров. Минск. Издательство «Полымя», 1986.-220 с.
3. Орлов, А. Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики / А. Б. Орлова // Учебное пособие для студ. психол. фак. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 272с.
4. Панкратов, В. Н. Саморегуляция психического здоровья / В. Н. Панкратов // Практическое руководство. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2011. — 352 с.
5. Петровский, В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности / В. А. Петровский. — Ростов н/Д: Феникс, 2016. — 512 с.
6. Петрушин, С. В. Психологический тренинг в многочисленной группе / С. В. Петрушин. — М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2010. — 256с.

7. Пуртова, Е. А. Психологические механизмы психотерапии / Е. А. Пуртова // Журнал практического психолога, 2015. № 5–6. — С. 26–42.
8. Пантеев С. Р. Методика исследования самоотношения. — М.: «СМЫСЛ», 1993. — 32 с.
9. Роджерс, К. Р. Клиентоцентрированная терапия / Т. Гордон, Э. Дорфман, К. Роджерс, Н. Хоббс // Пер. с англ. В. В. Лях, А. П. Хомик. — М.: «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1997–320 с.
10. Скиннер Р. Жизнь и как в ней выжить / Р. Скиннер, Дж. Клииз // Пер. с англ. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2011.–368 с.
11. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. — М.: МГУ, 1983. — 286 с.
12. Сарджвеладзе, Н. И. Структура самоотношения личности и социогенные потребности / В кн.: Проблемы формирования социогенных потребностей. — Тбилиси, Мецниереба, 1974. — С. 103–107.
13. Серкин, В. П. Методы психологии субъективной семантики и психосемантики. — М.: Пчела, 2008. — 384 с.
14. Столин, В. В., Пантеев С. Р. Опросник самоотношения / В кн.: Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы. Под ред. Бодалева А. А., Карлинской И. М., Столина В. В., Пантеева С. Р. — М., 1988. — С. 123–130.
15. Хасан, Б. И. Психотехника конфликта и конфликтная компетентность / Б. И. Хасан. — Красноярск: Фонд ментального здоровья, 2006–157с.

© Никифорова Светлана Владимировна (583050@mail.ru),

Живаева Юлия Валерьяновна (yul-zhivaeva@yandex.ru), Стоянова Екатерина Иннокетьевна (chernova@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Г. Красноярск