

лучше самосовершенствоваться. Не выявлено различий такого показателя взаимоотношений супругами как «экспрессивность». Это говорит об открытости выражения отношения друг к другу. Супруги делятся своими мыслями о будущем, говорят приятные слова. Властная структура оказывает влияние на жизнедеятельность семьи, отношения в ней. Следует сделать вывод, что представители патриархата уверены в своей семье, эмоционально зависимы, в отличие от семей с матриархальным типом власти, основной чертой климата которых является независимость.

#### ВОЗМОЖНОСТИ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

Недорезова И.Н., Иванова В.А., Штерц О.М.

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

Актуальность исследования: телесно-ориентированная терапия – это группа методов психотерапии, ориентированных на изучение тела, осознанием клиентом телесных ощущений, на исследование того, как потребности, желания и чувства проявляются в различных телесных состояниях. Древняя формула «*Spiritus sano in corpore sano*» – «в здоровом теле – здоровый дух» не только не потеряла актуальность, но для современного («цивилизованного») человека стала еще злободневнее. Методы телесно-ориентированной психотерапии работают именно с психикой через тело. Телесные техники эффективно открывают путь к соматическому бессознательному и устранению выявленных в нем блоков. Ведь тело человека является материальным отражением всех пережитых им эмоциональных состояний. Подавляя желания и эмоции, человек прячет их в тело, создавая тем самым блоки и зажимы на пути движения жизненной энергии. В теле «записаны» все пережитые человеком психотравмы, эмоциональные напряжения. Телесная терапия, существовала задолго до научного или структурного подхода к ней в рамках таких сфер, как боевые искусства, шаманизм, целительство, танец, религиозные и бытовые ритуалы.

В пожилом возрасте довольно часто возникают проблемы связанные с неприятием образа своего тела, бегство от старости или депрессивное отношение к своему возрасту. Занятия в группе телесной терапии не только способствуют улучшению физического и эмоционального состояния стареющего человека, но и помогают ему сконцентрироваться на приятных воспоминаниях и положительно оценить аспекты своего возраста.

Проведенные нами занятия с пожилыми людьми в рамках работы Института активного возраста были направлены на работу с заземлениями («Разминка», «Ходьба»), с границами («Внутреннее движение»), со сверхконтролем («Хлопаем в ладоши», «Дать поддержку»), с межличностными отношениями («Движение-настроение», «Рисунок в 4 руки») и т.д. По окончании занятий проводилась рефлексия, которая позволила участникам глубже понять свое тело и выявить связь между психическими состояниями и телесными ощущениями.

#### ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ РУССКИХ И ТАТАР

Нигматзянова А.Р., Пьянова Е.Н.

*Филиал Казанского (Приволжского) Федерального университета, Елабуга, e-mail: azalia\_03@mail.ru*

Трудно представить современного человека, которому хоть бы раз в жизни по тем или иным причинам не приходилось сталкиваться с представителями

других наций. Как правило, основной проблемой при подобной встрече является так называемый коммуникативный барьер, возникающий в связи с незнанием собеседниками основных национально-психологических особенностей друг друга. Вопрос выявления действия механизмов психологической защиты значим, прежде всего, потому, что затрагивает особенности функционирования нормальной психики. Каждому человеку свойственны свои механизмы психологической защиты.

Нами было проведено исследование, направленное на выявление механизмов психологической защиты у русских и татар. В ходе анализа полученных результатов мы подтвердили, что национальные особенности оказывают значительное влияние на формирование защитных механизмов личности. Так например, преобладание у русских механизма реактивных образований, т.е. механизма замены неприемлемых для осознания тенденций на полностью противоположные, во многом можно объяснить пограничным положением России между Западом и Востоком. Большую выраженность защитных механизмов у татар можно объяснить их более резкой и категоричной натурой, а также их вспыльчивостью и обидчивостью по отношению к другим этносам.

Данные, полученные нами, могут быть использованы при изучении вопросов об этносе, и русских и татар в частности, при исследовании психологических особенностей поведения людей в эмоциональной обстановке и ситуациях конфликта, и непосредственно в процессе взаимодействия между русскими и татарами.

#### ИЗУЧЕНИЕ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ И ЕЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ ЗАЩИТЫ

Никишина Я.В., Пьянова Е.Н.

*Филиал Казанского (Приволжского) Федерального университета, Елабуга, e-mail: yanuska\_17@mail.ru*

Самооценка своим влиянием пронизывает все аспекты человеческого существования, в том числе и его психологические механизмы защиты. При рассмотрении данной проблемы сделан вывод о том, что во многих случаях высокая сознательная самооценка индивида является ничем другим как защитной реакцией на осознание собственной реальной неполноценности, что согласуется с положением о защите человеком потребности в позитивной самооценке. Противоречие между действительной низкой самооценкой (в данном случае неосознанной) и потребностью иметь высокую самооценку разрешается путем включения психологических защит различного типа. Можно сказать, что психологическая защита призвана оградить от угрозы дестабилизации именно привычную самооценку индивида.

В ходе исследования выяснилось, что у респондентов с заниженной самооценкой более выражены такие психологические механизмы защиты как вытеснение, регрессия и замещение. Из-за заниженной самооценки люди страдают от ожидания неудачи, тревожности, беспомощности, отверженности, депрессии, болезненно ощущают собственную неполноценность, тщетно пытаются заполнить внутреннюю пустоту, путем активного выключения из сознания неприемлемых мыслей, побуждений или чувств и сдерживания чувства неуверенности в себе и страха неудачи. У испытуемых с адекватной и заниженной самооценкой наиболее ярко проявляющимися механизмами защиты являются проекция, компенсация и гиперкомпенсация. Представленные механизмы защиты используются, как правило, сознательно