

УДК 316.7
ББК 88.4



М.В. ДАНИЛИНА,

психолог, аспирант факультета Психологии и социальной работы
Тверского государственного университета



Е.Д. КОРОТКИНА

кандидат психологических наук, доцент,
Тверской государственной университет,

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЯ ВОСТОЧНЫХ ДУХОВНЫХ ПРАКТИК В УСЛОВИЯХ РОССИЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ

M.V. DANILINA, E.D. KOROTKINA

**SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PERSONALITY OF EASTERN
SPIRITUAL PRACTICECS' DISCIPLE IN RUSSIAN CULTURAL ENVIRONMENT**

В статье рассматривается система восточных духовных практик как социально-психологическое явление в современном российском обществе. Значительное внимание уделено противоречивому характеру влияния этих практик на различные стороны личности практикующего, в частности показатели социально-психологической адаптации. Авторы рассматривают социально-психологические особенности личности последователя восточных практик в субъективном и социальном аспекте. Исследуются характеристики компонентов Я-концепции личности адепта восточных духовных практик в условиях российской культуры.

Ключевые слова: Восточные духовные практики; йога; Я-концепция; социально-психологическая адаптация; психология личности; образ я.

This article is observing the System of Eastern Spiritual Practice in modern Russian environment as a socio-psychological phenomenon. The most attention is focused on controversial influential characteristics of these practices on the different personal aspects of disciple. The author studies Socio-psychological characteristics of personality of Eastern Spiritual Practice disciple in personal and social aspects in modern Russian environment, particularly the specifics of Self concept of a person are explored.

Key words: Eastern Spiritual Practice; Yoga; Self-consept; socio-psychological adaptation; Psychology of Personality; Self image.

Вопросы психологии личности едва ли не самая противоречивая, сложная и многогранная область в современной научной психологии. На сегодняшний день существует множество теорий, которые в рамках различных методологических подходов, рассматривают личность и объясняют ее структуру. По мнению отечественного психолога В.Н. Мясищева, личность это высшее интегральное понятие, характеризующееся, прежде всего как, как система отношений человека к окружающей действительности. [1].

Современный человек ищет самые разнообразные способы развития своей личности. Сегодня все большую популярность приобретают тренинги личностного роста, тренинги коммуникативных умений, развития себя. Все более многочисленными становятся группы, практикующие йогу как средство развития внутреннего Я.

Восточные духовные практики, не смотря на сложность понимания их культурно-философских основ для западного человека, приобретают все большую популярность и известность в странах, принадлежащих к Западно-христианской культуре, а также в России. Накопленные веками знания и практика их применения в качестве методов воздействия на человеческую психику сейчас широко применяются в терапевтических целях. Их эффективность была неоднократно подтверждена на практике.

Наряду с лечебным и терапевтическим применением, все больше последователей из западной культуры рассматривают восточные духовные практики как систему поведенческих и мировоззренческих паттернов. В этом обнаруживается своеобразное противоречие, поскольку практика йоги представляет собой многовековой продукт совершенно иной культуры и в социально-психологическом, и в философско-религиозном аспекте. Мы рассматриваем возможную взаимосвязь социально-психологических особенностей личности и ее стремления к духовным практикам востока.

Система йоги наиболее известна как способ постижения подлинной природы человека, духовной сущности бытия, возможность проникнуть в глубины своего сознания и обрести способность управлять им, то есть иными словами достичь полной личностной реализации. Несмотря на свою историю, насчитывающую более трех тысяч лет, йога стала известна западному миру лишь с 1893 года, когда известный индийский мистик, мыслитель-гуманист, религиозный реформатор и общественный деятель Свами Вивекананда посетил США с лекциями, открыв миру многовековую мудрость Веданты – древнеиндийского философии-

практического трактата. Начиная с этого времени, йога приобретает известность и популярность в западных странах. Труды Макса Мюллера и Елены Блаватской по востоковедению, донесли мудрость Востока до самой широкой публики. Однако, такое глубокое кросскультурное явление не может не иметь и обратной стороны – насколько приемлемы для Западного общества восточные практики и восточное мироощущение, затрагивающее глубинные сферы человеческого сознания и психики. Насколько полезно и безопасно для западного человека практиковать восточные духовные практики?

Одним из первых психологов, обратившихся к этой проблеме, был знаменитый ученый, культуролог, исследователь религиозного символизма индуизма, буддизма, учения дзен-буддизма и конфуцианства Карл Густав Юнг. В своей статье «Йога и Запад» он пишет: «...продукт развития йоги в западном варианте весьма трудно сравнивать с тем, что представляет собой йога в Индии. Дело в том, что восточное учение встретилось на Западе с особой ситуацией, с таким состоянием умов, которого Индия никогда не знала ранее. Раскол западного ума с самого начала делает невозможным сколько-нибудь адекватное использование возможностей йоги. Она становится либо исключительно религиозным делом, либо чем-то вроде гимнастики, контроля за дыханием, эуритмики и т.п. Мы не находим здесь и следа того единства этой природной целостности, которые столь характерны для йоги. Индеец никогда не забывает ни о теле, ни об уме, тогда как европеец всегда забывает то одно, то другое» [21, стр.98]. Таким образом, автор указывает на некоторый кризисный момент, заставляющий человека западной культуры обращаться к восточным практикам.

В настоящее время можно обозначить два основных направления в использовании этой древней практики [2].

1. Широкое использование практик в терапевтических целях в медицинских и реабилитационных учреждениях, спортивных клубах, оказывающее положительное воздействие на тело и психику человека, что определяется холистическим подходом и мощной многотысячелетней эмпирической научной базой системы Йоги.

2. Многочисленные школы (Трай Йога, Сахаджи Йога и др.), возникшие в последние десятилетия, и, как правило, носящие имя своего учителя-основателя и декларирующие уникальность открытого им метода, обещающего адепту овладение своим миром подсознательного и открытие скрытых возможностей.

Психологические особенности личности человека,

ставшего адептом первого и второго направления являются предметом нашего исследования.

Гипотезы исследования.

1. В качестве гипотезы исследования выступило следующее предположение: для лиц, практикующих восточные духовные практики, характерны некоторые социально-психологические особенности, а именно:

- высокий уровень социально-психологической дезадаптации;
- завышенный уровень принятия себя;
- склонность к конформным реакциям.

Таким образом, особенности социально – психологической адаптации, отклонения от нормы принятия себя и других, склонности к конформизму являются предпосылкой стремления к иным социо-культурным способам реализации личностного потенциала.

2. Мы предполагаем, что в характеристиках образа Я адептов восточных духовных практик выражен сниженный компонент активности при достаточно высоких показателях оценки и силы. Также, мы предполагаем достоверные различия показателей оценки и силы при незначительных различиях между показателями активности в характеристиках реального и идеального Я.

Объектом исследования являются конкретные индивиды, практикующие восточные системы в условиях российской культуры.

Предметом исследования выступают социально-психологические особенности личности (социально-психологическая адаптация, эмоционально-смысловые представления о самом себе и других людях), практикующей восточные духовные системы.

Цель исследования – изучить социально-психологические особенности и образ «я» личности адепта восточных духовных практик в ее динамическом аспекте (реальное и идеальное «я» респондентов) в условиях российской культуры.

В нашем исследовании мы опираемся на теории личности В.Н.Мясищева, В.А.Ядова, А. Маслоу, К.Роджерса [1,4,9,11,15,16]. Все вышеперечисленные авторы подчеркивали важность социальной составляющей в структуре личности. Именно в поисках позитивной социальной идентичности индивид или группа стремятся самоопределиться, обособиться от других, утвердить свою автономность.

Возможно, особенности социально-психологической адаптации личности приводят ее к стремлениям практиковать методы принципиально другой культурной и психологической среды, какими являются методы практики йоги.

Описание выборки

Выборку составляют 90 испытуемых, 45 практикуют йогу как практику саморазвития и 45 не имеют отношения к восточным практикам. В группе практикующих 45 испытуемых в возрасте от 23 до 69 лет, 9 мужчин и 36 женщин. 36 респондентов, то есть большинство, имеют высшее образование. 17 состоят в браке, 8 в разводе, 1 вдова, 19 холосты. Все респонденты имеют работу. Стаж практики йоги от 1 до 10 лет.

В контрольной группе 45 испытуемых в возрасте от 22 до 69 лет, 10 мужчин и 35 женщин. 38 испытуемых имеют высшее образование. 15 состоят в браке, 4 вдовы, 10 холосты, 11 в разводе. Все респонденты имеют работу. Эти данные позволяют нам сделать вывод о репрезентативности выборки контрольной группы.

Методы эмпирического исследования.

В нашем исследовании в качестве основного метода был использован метод тестирования.

В качестве вспомогательных методов были использованы методы включенного наблюдения, проективно-го интервью и метод беседы.

Методики, используемые в эмпирическом исследовании.

Отвечая основным задачам нашего исследования инструмент исследования должен быть достаточно сложным и позволяющим исследовать различные стороны личности. Поэтому были выбраны методики СПА Роджерса – Даймонд и Личностный Дифференциал [18]. Методика исследования социально-психологической адаптации (СПА) личности, предложенная К.Роджерсом и Р.Даймонд апробировалась и использовалась рядом отечественных авторов (Мурзенко В.А., 1977; Снегирева Т.В., 1987; Осницкий А.К., 1991; и др.). Методика предметно ориентирована на изучение особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности. Кроме того, эта методика используется для глубокого исследования Я-концепции респондентов. Также применялся метод включенного наблюдения, как основного метода, так как другие методы исследования невозможно было осуществить. Характеристики социально-психологической адаптации оценивались по шкалам:

1. Общий уровень адаптации или дезадаптации.
2. Принятие себя – этот показатель позволяет выявить, насколько человек принимает себя таким, какой он есть, а так же адекватность восприятия человеком самого себя.
3. Принятие других – этот показатель позволяет выявить, насколько человек принимает окружающих его людей такими, какие они есть, а так же адекватность

восприятия человеком окружающих людей и тех социальных групп, членом которых он является.

4. Эмоциональный комфорт/эмоциональный дискомфорт – показатель, определяющий насколько человек доволен или недоволен ситуацией в целом, а так же своей деятельностью и своим социальным окружением.

5. Внутренний контроль – одна из сторон локуса контроля человека.

6. Внешний контроль – характеризует способ презентации и поведения в обществе, умение и стремление следовать социальным нормам.

7. Стремление к доминированию – показывает, насколько у человека выражены лидерские качества и стремление держать ситуацию под контролем.

8. Эскапизм – стремление к уходу от проблем.

Методика личностного дифференциала (ЛД) разработана на базе современного русского языка и отражает сформировавшиеся в нашей культуре представления о структуре личности. Методика ЛД адаптирована сотрудниками психоневрологического института им. В. М. Бехтерева.

Основные результаты исследования

Нами было проведено сравнение результатов респондентов, практикующих восточные практики и результатов респондентов, входящих в контрольную группу и не имеющих отношения к практикам, с помощью Т-теста для двух независимых выборок с целью выявить достоверные различия полученных данных по шкалам методики СПА и ЛД.

По методике СПА были получены следующие результаты: достоверные различия с высокой степенью достоверности выявлены по шкале «адаптивность» «приятие себя» и «принятие других»; отрицательные максимально значимые различия по шкалам Эмоциональный дискомфорт, Внешний контроль, Эскапизм

При сравнении показателей опросника ЛД я-реальный и я-идеальный у респондентов из группы

	Достоверные различия с максимальной значимостью	Значимые достоверные различия	Не значимые достоверные различия На уровне тенденции
Положительные +	Адаптивность Принятие себя Принятие других	Эмоциональный комфорт	
Отрицательные –	Лживость Эмоциональный дискомфорт Внешний контроль	Непринятие других, Эскапизм	Доминирование

Таблица №1

Шкалы методики СПА, по которым были выявлены достоверные различия с показателями контрольной группы

практикующих и респондентов контрольной группы с помощью Т-критерия для двух зависимых выборок были получены следующие результаты:

У группы практикующих восточные практики достоверные различия с высокой степенью значимости были выявлены при сравнении показателей Оценки и Силы респондентов по схеме я-реальный, я-идеальный. При сравнении показателей Активности по схеме я-реальный, я-идеальный достоверных различий выявлено не было.

При сравнении показателей опросника ЛД

Группы	Достоверные различия между показателями Я-реальный и Я-идеальный		
	Оценки Р-И	Силы Р-И	Активности Р-И
Практикующие	+	+	
Непрактикующие	+		+

Таблица №2

Показатели результатов сравнения ЛД у практикующих и респондентов контрольной группы

я-реальный и я-идеальный у респондентов из контрольной группы с помощью Т-критерия для двух зависимых выборок были получены следующие результаты: Достоверные различия с высокой степенью значимости были выявлены при сравнении показателей Оценки и Активности респондентов по схеме я-реальный, я-идеальный. При сравнении показателей Силы по схеме я-реальный, я-идеальный достоверных различий выявлено не было (Таблица №2).

Объединенный факторный анализ двух использованных методик (Таблица №3) у группы практикующих

Факторный анализ по результатам ЛД я-реальный				
Фактор1 Эмоционально-волевой	Фактор2 Общение	Фактор3 Социальной зрелости	Фактор4 Социальная адекватность реакции	Фактор5 Социальная активность
Факторный анализ СПА и ЛД реальный-идеальный				
Фактор1 Социальной адаптации	Фактор2 Оценочно-волевой образ я	Фактор3 Социальной адекватности	Фактор4 Социальное взаимодействие	Фактор5 Реально-действенный образ я

Таблица №3

Сводная таблица факторов СПА и ЛД реальный-идеальный

щих восточные практики вывел фактор социальной дезадаптации на первый план. В него вошли следующие показатели: эмоциональный дискомфорт, внешний контроль, ведомость, непринятие себя, эскапизм. Это подтверждает наше предположение об особенностях социальной адаптации у практикующих восточные практики. Мы не можем говорить о сниженной социальной адаптации респондентов. Большинство из них – хорошо устроенные в социальной жизни люди. Все они имеют работу и средний или высший уровень образования. Поэтому в нашем исследовании мы будем говорить о дезадаптации как об особенностях социальной адаптации респондентов, значительно отличающейся по некоторым показателям от контрольной группы.

У контрольной группы факторный анализ двух использованных методик на первый план вывел фактор критично отношения к себе и миру. В него входят следующие показатели: неприятие себя, неприятие других, внешний контроль, эмоциональный дискомфорт, эскапизм. Необходимо отметить полярность показателей у контрольной группы (неприятие себя, неприятие других), в то время как у группы респондентов, практикующих восточные духовные практики, наблюдается некоторая односторонность и фокусировка исключительно на собственной персоне. Это может быть интерпретировано как некоторый инфантилизм, недостаточная личностная и социальная зрелость при возрастных рамках группы от 23 до 65 лет.

Второй по уровню значимости фактор по объединенному анализу методик у практикующих восточные практики – это фактор оценки и фактор взаимодействия с окружающими. То есть для наших респондентов очень важно свое место в системе социальных отношений. Однако здесь необходимо сказать о значительных искажениях принятия себя и других у наших респондентов. Оба эти показателя значительно превышают установленные нормы, что говорит о неадекватной оценке себя, что в свою очередь, не может не создавать

проблем в отношениях с окружающими.

У контрольной группы второй по значимости фактор объединенного анализа методик – это фактор социально-психологической адаптации. Его составляющие – адаптация, принятие себя, эмоциональный комфорт. Как пишет в своей работе «Адаптация молодых сотрудников в ВУЗе» автор Естехина И.В. [6] о перечисленных выше показателях, эмоциональная комфортность – показатель, определяющий насколько человек доволен или недоволен ситуацией в целом, а так же своей деятельностью и своим социальным окружением. У группы практикующих восточные практики этот же фактор занимает третье по уровню значимости место, что так же позволяет говорить о менее адекватном уровне адаптированности в социуме.

Четвертый фактор показывает значимость социального взаимодействия для респондентов, практикующих восточные практики, а так же характерные особенности этого взаимодействия. У респондентов контрольной группы на этом месте фактор социального самоконтроля.

Пятый фактор, общий для двух групп респондентов, это – реально-действенный образ я. Необходимо отметить, что при сравнении показателей методики ЛД именно по показателям активности в Реальном и Идеальном я-образе респондентов были обнаружены достоверные различия. Респонденты контрольной группы демонстрировали большую активность и стремление ее повысить по сравнению с группой практикующих восточные системы, что является показателем некоторой пассивности личности у респондентов этой группы.

Выводы:

- Выявлен высокий общий уровень адаптации, превышающий значения нормы у респондентов, практикующих восточные духовные практики.
- Выявлен высокий, значительно превышающий норму, уровень самопринятия респондентов, практикующих восточные духовные практики.

• Так же выявлены высокие показатели по шкале принятия других у респондентов, практикующих восточные духовные практики. Высокие значения свидетельствуют о конформности поведения человека, его безоговорочном принятии норм и ценностей группы. Наряду с высокими показателями шкалы принятия других наблюдаются так же высокие показатели по шкале уровня внутреннего контроля. Это показывает некоторый внутренний стресс, повышенный уровень рефлексии, возможно, этим объясняются и высокие показатели уровня адаптивности как защитные реакции респондента.

4. При определении достоверности различий показателей у респондентов, практикующих восточные духовные практики, и респондентов контрольной группы были получены следующие результаты: достоверные различия с высокой степенью достоверности выявлены по шкале «адаптивность» «прятие себя» и «принятие других»; отрицательные максимально значимые различия по шкалам Эмоциональный дискомфорт, Внешний контроль, Эскапизм

5. При сравнении показателей опросника ЛД я-реальный и я-идеальный у респондентов из группы практикующих и респондентов контрольной группы с помощью Т-критерия для двух зависимых выборок были получены следующие результаты:

У группы практикующих восточные практики достоверные различия с высокой степенью значимости были выявлены при сравнении показателей Оценки и Силы респондентов по схеме я-реальный, я-идеальный. При сравнении показателей Активности по схеме я-реальный, я-идеальный достоверных различий выявлено не было. Невысокие показатели фактора А (активность) и незначительное стремление к их повышению говорят о пассивности личности.

Достоверные различия с высокой степенью значимости у контрольной группы были выявлены при сравнении показателей Оценки и Активности респондентов по схеме я-реальный, я-идеальный. При сравнении показателей Силы по схеме я-реальный, я-идеальный достоверных различий выявлено не было.

Объединенный факторный анализ показателей двух использованных методик у группы практикующих восточные практики вывел фактор социальной дезадаптации на первый план. У контрольной группы на первом месте фактор критичного отношения к себе и миру. Второй по уровню значимости фактор по объединенному анализу методик у практикующих восточные практики – это фактор оценки и фактор взаимодействия с окружающими. У контрольной группы второй

по значимости – фактор социально-психологической адаптации. В группе последователей восточных практик этот же фактор занимает третье по значимости место, что так же позволяет говорить о менее адекватном уровне адаптированности в социуме. У респондентов контрольной группы на этом месте фактор социального самоконтроля. Последний пятый фактор совпадает у группы практикующих и контрольной группы. Это – реально-действенный образ я.

7. Основываясь на статистическом анализе данных эмпирического исследования, мы можем утверждать, что гипотеза 1 подтвердилась полностью. Мы предполагали высокий уровень социальной дезадаптации у респондентов. Анализ полученных данных показал завышенные, по сравнению с нормой, и различные по сравнению с показателями контрольной группы, показатели адаптивности респондентов, практикующих восточные практики. Основываясь на исследовании Ходоркова (1954 год) чем более адекватна личностная приспособленность, тем меньше человек будет обнаруживать перцептивную защиту. Основываясь на этом утверждении можно предположить, что высокий показатель адаптивности указывает на менее адекватный уровень личностной приспособленности. Так же факторный анализ вывел фактор дезадаптации на первое место у респондентов, практикующих йогу. Был обнаружен значительно превышающий норму уровень самопринятия этих респондентов, и склонность к конформным реакциям.

Так же мы нашли подтверждение гипотезы 2. В характеристиках личности адептов восточных духовных практик выражен сниженный компонент активности при достаточно высоких показателях оценки и силы. Таким образом, обнаружены достоверные различия показателей оценки и силы при незначительных различиях между показателями активности в характеристиках реального и идеального я. Показатели контрольной группы демонстрируют иную структуру, в которой достоверные различия обнаружены по показателям Оценки и Активности, при практически неизменных показателях Силы.

Все вышесказанное дает возможность предположить, что именно особенности адаптации, некоторая пассивность личности, неадекватная самооценка, повышенное принятие других, склонность к конформизму и делает восточные практики такими привлекательными для личности с подобными характеристиками.

Как уже упоминалось ранее, способность отдать свою волю и ответственность за происходящее, особенно за принятие решений гуру или наставнику счита-

ется позитивным и необходимым качеством для адепта и не характерно для социальной культуры европейской части России.

Неизбежно возникает вопрос о возможности коррекции отклонений в характеристиках личности посредством практики йоги. На основе теоретического анализа можно предположить скорее обратное – изменения в личностных характеристиках скорее усугубятся, так как чуждая российской восточная культура культивирует совершенно иной образ мира, образ жизни, систему социальных отношений.

Основываясь на произведенных исследованиях, мы считаем необходимым взвешенное и осторожное отношение к практике восточных духовных практик в условиях российской культуры. Особенную настороженность вызывают новые маргинальные направления йоги с сильными лидерами, так как анализ их доктрин и систем практик позволяет предположить тенденцию к сектантству с использованием манипулятивных техник управления сознанием.

Литература:

1. Аверин В.А. Психология Личности. Издательство Михайлова В. А., 2001г., 89с. <http://psylib.myword.ru>
2. Андрэ ванн Лисбэт. Пранаяма или путь к тайнам Йоги http://www.klex.ru/books/india/pranayama_way_to_secrets.rar
3. Белинская Е. П. Временные аспекты Я-концепции и идентичности. http://flogiston.ru/projects/articles/time_aspect.shtml
4. Бернс Р., Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. – М.: «Прогресс», 1986. 230 с.
5. Бодалев А.А. О психологическом понимании Я человека. //Мир психологии. Научно-методический журнал. – М. – Воронеж., 2002. №2
6. Естехина И.В. Адаптация молодых сотрудников в ВУЗе: проблемы и перспективы http://www.conf.muh.ru/090301/thesis_Estehina.htm
7. Идентичность и толерантность /Под ред. Н.М.Лебедевой. Изд-во ИЭА РАН, М. 2002
8. Келвин С. Холл, Гарднер Линдсей Теории личности. М., Психотерапия 2008. 672 с.
9. Кон И.С. Категория «Я» в психологии // Психологический журнал. – 1981. – №3. С.37-43.
10. Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ. Перевели И.Авидон, А.Батустин и П.РумянцевСПб.: Издательство «Речь», 2002 <http://poznaisbya.com/psylib/books/maddi01/index.htm>
11. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евра-

зия, 1999

12. Микляева А.В., Румянцева П.В. Социальная идентичность личности: содержание, структура, механизмы формирования: Монография. СПб., 2008.
13. Орлов И.Б. Личность и сущность: внешнее и внутренне Я человека. // Вопросы психологии. – 1995. №2
14. Островская Елена, Рудой Валерий «Йога Патанджали. Переводы с санскрита», 2002 <http://www.yogamir.ru> Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: «Прогресс», 1994 Терминологическая правка В.Данченко К.: PSYLIB, 2004
15. Фрейджер Р., Фэйдимен Д. Теории личности и личностный рост. 2002 http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/freydjer/index.php
16. Юнг К.Г. О психологии восточных религий и философий. Составитель В. Бакусов М.: «МЕДИУМ», 1994 <http://psylib.org.ua/books/yungk01/index.htm>
17. Carl Rogers, R. Dymond. Psychoterapy and Personality Change The University of Chicago press 1954. 447 с.

Literature:

1. Averin V.A. – Psychology of Personality Издательство Михайлова В. А., 2001 г. <http://psylib.myword.ru>
2. Andre van Lysebeth Pranayama. A la serenidad por el Yoga http://www.klex.ru/books/india/pranayama_way_to_secrets.rar
3. Belinskaya E.P. Time aspect of Self-Concept and Identity http://flogiston.ru/projects/articles/time_aspect.shtml
4. Berns E. Self-Concept Development and Education / Пер. с англ. – М.: «Прогресс», 1986. Сс. 30-66.
5. Bodalev A.A. About psychological understanding of human Self //Мир психологии. Научно-методический журнал. – М. – Воронеж., 2002. №2
6. Estehina I.V. Adaptation of young employee in Educational Institution: problems and perspectives. http://www.conf.muh.ru/090301/thesis_Estehina.htm
7. Identity and Tolerance (under Lebedeva N.M. release) Изд-во ИЭА РАН, М. 2002
8. Hall C.S., Lindsey G. Theories of Personality. М., Психотерапи 2008
9. Kon I.S. Self category in Psychology // Психологический журнал. – 1981. – №3
10. Maddi S.R. Personality theories: a comparative analysis СПб.: Издательство «Речь», 2002

11. Maslow Abraham H. Motivation and Personality
СПб.: Евразия, 1999
12. Miklyeva A.V., Rumynczeva P.V. Social Identity of
Personality: content, structure, forming mechanisms:
Монография. СПб., 2008.
13. Orlov I.B. Personality and matter: visible and inner
Self of a human // Вопросы психологии. – 1995. №2
14. Ostrovskaya E. Rudoy V. Yoga Pataangali. Translations
from Sanskrit, 2002 <http://www.yogamir.ru> Rogers
C. On Becoming a Person: A Therapists View of
Psychotherapy М.: «Прогресс», 1994 Терминологи-
ческая правка В.Данченко К.: PSYLIB, 2004
15. Frager Robert, Fadiman James “Personality &
Personal Growth”, 5th ed., 2002) [http://www.gumer.
info/bibliotek_Buks/Psihol/freydjer/index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/freydjer/index.php)
16. Jung C.G. Psychology of Eastern Religions and
Philosophies Compiled by Bahusev, M.: «МЕДИУМ»,
1994 <http://psylib.org.ua/books/yungk01/index.htm>
17. Carl Rogers, R. Dymond. Psychoterapy and
Personality Change The University of Chicago press
1954