



БАЙКАЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И ПРАВА

ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

АКТУАЛЬНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ



13-я МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ
/МАТЕРИАЛЫ/

Круглый стол «Проблемы и перспективы в изучении

личности конфликтной

А.Д. — лауреат премии им. А.С. Пушкина в области психологии. Член-корреспондент РАН по физико-математическим наукам. Гарднер Б., Гайдар Е.

Круглый стол «Психологическое в кризисном менеджменте»

Лавров В.Э. — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Иркутского государственного университета, член-координационного совета по проблемам социальной психологии, член-корреспондент РАН по физико-математическим наукам.

Экономическая психология: актуальные теоретические и прикладные проблемы

**Приоритетная тема: «Этнокультурные ресурсы
экологичной экономики и психологического
здравья»**

**МАТЕРИАЛЫ ТРИНАДЦАТОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

Иркутск
Издательство Репроцентр А1
2012

УДК 316.6; 330.16
ББК 88.5
Э40

Э40 Экономическая психология: актуальные теоретические и прикладные проблемы: материалы тринадцатой междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. д-ра психол. наук, проф. А.Д. Карнышева. – Иркутск: Изд-во «Репроцентр А1», 2012. – 660 с.

ISBN 978-5-91344-400-4

Материалы 13 традиционной конференции по экономической психологии в БГУЭП стали, как и предыдущие, достаточно представительными по своим параметрам. Свои заявки (статьи и материалы докладов, сообщений) прислали свыше 98 иногородних участников из 23 городов России, а также из Еревана (Армения). Всего в сборник конференции включены 105 статей, авторами которых выступает 21 доктор наук (психологических и экономических) и 46 кандидатов наук (психологических, экономических, педагогических, социологических, технических, биологических), кроме того – практические работники, аспиранты, магистранты и студенты. Приоритетом конференции в 2012 году определена тема «Этнокультурные ресурсы экологичной экономики и психологического здоровья», поэтому материалы первых разделов посвящены данным вопросам.

Для студентов, магистрантов, аспирантов психологических и экономических специальностей, а также для всех, кто интересуется проблемами экономической психологии.

ББК 88.5

ISBN 978-5-91344-400-4

© Издательство «Репроцентр А1», 2012

3

Оргкомитет конференции:

Председатель конференции:

Карнышев А.Д. – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой социальной и экономической психологии Байкальского государственного университета экономики и права, г. Иркутск;

Члены организационного и программного комитета:

Вишинская Н.Э. – кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной и экономической психологии Байкальского государственного университета экономики и права, г. Иркутск;

Дайнека О.С. – доктор психологических наук, профессор кафедры политической психологии Санкт-Петербургского государственного университета, г. Санкт-Петербург;

Журавлев А.Л. – доктор психологических наук, профессор, директор Института психологии Российской Академии Наук, г. Москва;

Залевский Г.В. – доктор психологических наук, член-корреспондент Российской Академии Наук, заведующий кафедрой клинической психологии Томского государственного университета, г. Томск.

Костикин А.К. – доктор педагогических наук, профессор кафедры социальной и экономической психологии Байкальского государственного университета экономики и права, руководитель Службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области, г. Иркутск;

Кыштымова И.М. – доктор психологических наук, профессор кафедры социальной и экономической психологии Байкальского государственного университета экономики и права, г. Иркутск;

Мунгалов В.Н. – кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной и экономической психологии Байкальского государственного университета экономики и права, г. Иркутск;

Позняков В.П. – доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник лаборатории социальной и экономической психологии Института психологии Российской Академии Наук, г. Москва;

Терехова Т.А. – доктор психологических наук, профессор кафедры социальной и экономической психологии Байкальского государственного университета экономики и права, г. Иркутск;

Трофимова Е.Л. – кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной и экономической психологии Байкальского государственного университета экономики и права, г. Иркутск;

Фонталова Н.С. – кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной и экономической психологии Байкальского государственного университета экономики и права, г. Иркутск.

Технический секретарь конференции:

Михайлова Л.Л. – ассистент кафедры социальной и экономической психологии Байкальского государственного университета экономики и права, г. Иркутск.

обладающего числа опрошенных в большей степени присутствует ориентация на личность, нежели на этническую группу.

Полученные данные можно объяснить социально-культурными и психологическими аспектами и требованиями нашего времени. Коллективизм как форма организации труда и жизни в целом остался позади, и поэтому большинство школ и учебных заведений прививают концепцию личностного развития, порой даже в ущерб групповому взаимодействию. В довесок к этому, также стоит взять во внимание и форму организации досуга современных школьников. В настоящее время мы все чаще наблюдаем индивидуальное развитие, нежели развитие в группе или в ее контексте (индивидуальное репетиторство, обучающие игры, рассчитанные на одного ребенка, одиночные консультации и тренинги).

Таким образом, в процессе анализа материалов полученных в ходе исследования мы пришли к тому, что этническая идентичность современных старших школьников имеет свою специфику, обусловленную факторами культурно-исторического развития этносов и территориальным фактором. В условиях межэтнического взаимодействия, этническое самосознание старших школьников характеризуется наряду с позитивной этнической идентичностью (норма), также выраженной индифферентностью.

Лепшокова З.Х. (г. Москва)

Стратегии межкультурного взаимодействия и показатели психологического здоровья и благополучия на примере мигрантов и принимающего населения Москвы и Северного Кавказа

Анализируя процессы и результаты миграционных потоков, исследователи часто обращают внимание на свойства мигрантов, которые тем или иным образом способствуют их включению в новую культурную среду. Однако не менее важным представляется изучение факторов принимающей среды, характеристик доминирующей этнической группы для того, чтобы определить успех взаимодействия представителей различных этнических групп, а также судить о выбираемых стратегиях их взаимодействия. Колossalное влияние на выбор стратегий адаптации к инокультурной среде мигрантом оказывают предпочтения принимающего общества [Berry, 1994]. В связи с чем адаптация мигрантов в новой среде может быть признана как успешной, так и неуспешной. Все зависит от того, как будут себя чувствовать мигранты в принимающем обществе, и какие способы поведения будут способствовать их адаптированности. Важными показателями адаптированности мигранта служат их психологическое благополучие и психологическое здоровье. Если у мигранта низкие показатели психологического благополучия, высокий уровень тревожности и депрессии, все это говорит о том, что он не адаптировался к новым условиям жизни, в результате чего это может привести к тому, что мигранты начнут пополнять маргинальные слои населения регионов, что недопустимо. Поэтому в данном исследовании мы пытаемся понять, какими показателями психологического благополучия и здоровья обладают мигранты и представители принимающего населения, придерживающиеся той или иной аккультурационной стратегии/аккультурационного ожидания. Важно отметить, что мы в исследовании под стратегиями межкультурного взаимодействия понимаем аккультурационные стратегии мигрантов и аккультурационные ожидания принимающего общества.

Цель исследования: выявить психологические характеристики присущие мигрантам, предрасположенным к сходным стратегиям адаптации (аккультурационным стратегиям) в принимающем обществе, а также выявить психологические характеристики присущие представителям принимающего общества, имеющим сходные ожидания (аккультурационные ожидания) относительно того, как должны адаптироваться и вести себя мигранты в их регионе.

Гипотезы исследования:

1. Мигранты, ориентирующиеся на сходные аккультурационные стратегии, имеют сходные показатели психологического здоровья и благополучия, независимо от этнической принадлежности.

2. Представители принимающего населения, ориентирующиеся на сходные аккультурационные ожидания, имеют сходные показатели психологического здоровья и благополучия, независимо от этнической принадлежности.

Методики исследования: в исследовании была реализована методология изучения адаптации мигрантов, в которой исследовались не только группы мигрантов, но и принимающее население. При использовании исследовательского дизайна, включающего одну группу мигрантов, невозможно понять, отличаются ли они от местного населения, или, скажем, от населения региона исхода. Изучая мигрантов и принимающее население одновременно, мы имеем возможность рассмотреть особенности аккультурации тех или иных групп мигрантов в регионе. В частности такая методология реализована в проекте MIRIPS, выполняемом под руководством Дж. Берри и легшем в основу данного диссертационного исследования. Такая методология предполагает использование 2-х, в целом, схожих анкет, предназначенных для опроса как мигрантов, так и принимающего населения, но отличающихся по некоторым методикам в их составе. Опросник был апробирован на российской выборке в 2007-2008 годах (N=1920) Лебедевой Н.М. с коллегами. Дополнительно для более детального анализа результата аккультурации, в анкету была добавлена методика К. Рифф, предназначенная для измерения выраженности основных компонентов психологического благополучия.

Эмпирическую базу исследования составили результаты социально-психологического опроса, проведенного в Северо-Кавказском федеральном округе (Кабардино-Балкарская республика (балкарцы N=66, русские, переехавшие в КБР N=86), Чеченская республика (чеченцы N=74) и Центральном федеральном округе (город Москва – коренное русское население N=121, мигранты Москвы – балкарцы N=100, чеченцы N=50). Общий объем выборки составил 497 человек.

С целью определения того, какие универсальные психологические характеристики присущи мигрантам, предрасположенным к сходным стратегиям адаптации (аккультурационным стратегиям) в принимающем обществе был проведен специальный анализ. В результате чего были систематизированы психологические характеристики, присущие мигрантам различных регионов России, являющимся представителями разных этнических групп и предрасположенных к различным аккультурационным стратегиям (табл. 1).

Таблица 1.
Показатели психологического здоровья и благополучия мигрантов, придерживающихся определенной аккультурационной стратегии

| <i>Сохранение родной культуры и идентичности (этнической) со своей группой</i> | <i>Поиск позитивных отношений с доминирующей группой</i> | |
|--|--|---|
| | <i>ДА</i> | <i>НЕТ</i> |
| <i>ДА</i> | <p>Интеграция</p> <p>1. Высокая степень самопринятия (компонент психологического благополучия по К. Рифф)</p> <p>2. Высокая степень позитивных отношений с другими (компонент психологического благополучия по К. Рифф)</p> <p>3. Высокий общий уровень психологического благополучия</p> | <p>Сепарация</p> <p>1. Низкая степень самопринятия (компонент психологического благополучия по К. Рифф)</p> <p>2. Низкий общий уровень психологического благополучия</p> |
| <i>НЕТ</i> | <p>Ассимиляция</p> <p>1. Низкий уровень удовлетворенности собой</p> <p>2. Высокий уровень тревожности</p> | <p>Маргинализация</p> <p>мигранты из Москвы предпочитающие данную стратегию демонстрируют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высокий уровень депрессии - высокий уровень социокультурной дезадаптации <p>мигранты из КБР предпочитающие данную стратегию:</p> <p>Высокий уровень социокультурной адаптации;</p> <p>Высокий уровень автономии (компонент психологического благополучия по К. Рифф)</p> <p>Низкое значение по показателю «нагибные цели в жизни» (компонент психологического благополучия по К. Рифф)</p> <p>Низкий уровень личностного развития (компонент психологического благополучия по К. Рифф)</p> |

Несмотря на многочисленные различия между мигрантами Москвы (балкарцы и чеченцы, переехавшие в Москву) и мигрантами Кабардино-Балкарской республики (русские, переехавшие в КБР), удалось выявить психологические характеристики индивидов, придерживающихся определенной аккультурационной стратегии, вне зависимости от региона пребывания и этнической принадлежности.

Первая стратегия – это стратегия «Интеграции». Данная стратегия направлена как на поиск позитивных отношений с принимающей группой, так и на сохранение своей культуры и идентичности (этнической) со своей группой. Мигрант, с установкой на стратегию «Интеграция» демонстрирует высокую степень «Самопринятия», это проявляется в позитивном отношении к себе са-

мому и своему прошлому, в осознании и принятии как положительных, так и отрицательных сторон своего Я. Очень важно отметить, что мигрант, предрасположенный к стратегии «Интеграция», имеет «Позитивные отношения с другими», то есть получает удовлетворение от теплых и доверительных отношений с окружающими, он понимает необходимость идти на уступки во взаимоотношениях. Получается, что такие мигранты уважают себя и других в одинаковой степени и готовы к открытым равноправным отношениям с принимающим обществом. Но что самое главное, так это то, что мигранты, придерживающиеся стратегии «Интеграция», демонстрируют очень высокий общий уровень психологического благополучия.

Вторая стратегия – это стратегия «Сепарации». Данная стратегия направлена исключительно на сохранение своей культуры и идентичности (этнической) со своей группой, тогда как поиска позитивных отношений с принимающим населением не происходит. Данные индивиды демонстрируют низкую степень «Самопринятия», то есть не желают быть тем, кем являются. Данный показатель может свидетельствовать о вынужденном выборе стратегии сепарации. И самое важное, что мигранты с установкой на стратегию сепарации имеют очень низкий общий уровень психологического благополучия.

Третья стратегия – это стратегия «Ассимиляции». Данная стратегия направлена исключительно на поиск позитивных отношений с принимающим населением, тогда как сохранение своей культуры и идентичности (этнической) со своей группой не значимо. Важно отметить, что мигранты с установкой на данную стратегию демонстрируют высокий уровень тревожности и неудовлетворенность собой. Наверняка это результат того, что мигрант, предпочитающий данную стратегию испытывает чрезмерный стресс при попытках одновременно приобрести новые аттитюды и паттерны поведения и избавиться от старых.

Высокий уровень тревожности и неудовлетворенность собой, не может служить подспорьем мигранту в процессе адаптации, поэтому данную стратегию можно отнести к числу неадаптивных, несмотря на существующие ассимиляционистские теории и их приверженцев.

Четвертая стратегия – это стратегия «Маргинализации». Данная стратегия не направлена ни на поиск позитивных отношений с принимающим населением, ни на сохранение своей культуры и идентичности (этнической) со своей группой. Стратегия «Маргинализации» мало предпочтаема мигрантами Москвы и КБР. Однако мигранты Москвы предлагающие данную стратегию демонстрируют высокий уровень депрессии и высокий уровень социокультурной дезадаптации, тогда как мигранты КБР, предлагающие стратегию «Маргинализации» демонстрируют низкий уровень социокультурной дезадаптации, высокий уровень «Автономии», выраженную «Способность к управлению ситуацией», однако у них «Нет цели в жизни» и низкий уровень «Личностного развития».

Далее мы решали провести подобный анализ, для того, чтобы выявить психологические характеристики присущие представителям принимающего обще-

ства, имеющих сходные ожидания (аккультрационные ожидания) относительно того, как должны адаптироваться и вести себя мигранты в их регионе. Данная процедура проделана для того, чтобы картина исследования была как можно более полной, ибо от того какими психологическими характеристиками обладают представители принимающего населения, предрасположенные к сходным аккультрационным ожиданиям, зависит фон межкультурного взаимодействия в регионе. Мигранты не свободны в выборе аккультрационных стратегий, а тем более в выборе стратегии «Интеграция», на их выбор во многом влияют аккультрационные ожидания представителей принимающего общества. Поэтому мы переходим к рассмотрению типичных психологических характеристик, присущих представителям принимающего общества, проживающих в различных регионах России, являющихся представителями разных этнических групп и имеющих различные аккультрационные ожидания (табл. 2).

Таблица 2.

Показатели психологического здоровья и благополучия представителей принимающего общества, имеющих определенные аккультрационные ожидания

| Сохранение родной культуры и идентичности со своей группой | Поиск позитивных взаимоотношений с другими группами | |
|--|---|--|
| | ДА | НЕТ |
| ДА | <p>Мультикультурализм</p> <p>1. Высокая удовлетворенность жизнью 2. Высокий уровень самопринятия 3. Позитивные отношения с другими (компонент психологического благополучия по К. Рифф)</p> <p>4. Высокий общий уровень автономии (компонент психологического благополучия по К. Рифф)</p> <p>5. Способность к управлению ситуацией (компонент психологического благополучия по К. Рифф)</p> <p>6. Высокий общий уровень психологического благополучия</p> | <p>Сегрегация</p> <p>представители принимающего общества Москвы, ориентирующиеся на данное аккультрационное ожидание характеризуются</p> <ul style="list-style-type: none"> - низким уровнем удовлетворенности собой, - низким уровнем тревожности, - низким уровнем «Позитивных отношений с другими», (компонент психологического благополучия по К. Рифф) - высоким уровнем «Личностного развития» (компонент психологического благополучия по К. Рифф) |
| НЕТ | <p>Плавильный котел</p> <p>1. Высокий уровень тревожности 2. Низкий уровень личностного развития (компонент психологического благополучия по К. Рифф)</p> | <p>Исключение</p> <p>1. Слабая способность к управлению ситуацией (компонент психологического благополучия по К. Рифф)</p> |

Несмотря на многочисленные различия между принимающим обществом Москвы (русские Москвы) и принимающим обществом Северного Кавказа

(балкарцы КБР и чеченцы ЧР), удалось выявить схожие психологические характеристики индивидов, придерживающихся определенного аккультируационного ожидания, вне зависимости от региона исследования и этнической принадлежности.

Первое аккультируационное ожидание – «Мультикультурализм». Данное аккультируационное ожидание характеризуется направленностью на поиск позитивных отношений с другими группами и на сохранение культуры и идентичности своей группы. Представители принимающего общества, предрасположенные к аккультируационному ожиданию «Мультикультурализм» демонстрируют высокий уровень «Самоиринятия» наравне с высоким уровнем «Автономии», то есть такой человек обладает позитивным отношением к себе и своему окружению, оценивает себя исходя из собственных стандартов, способен противостоять социальному давлению. Однако он обладает высоким уровнем «Позитивных отношений с другими», что проявляется в высокой эмпатии, привязанности и близости, а также в способности идти на уступки во взаимоотношениях с окружением. Важно отметить, что индивид, придерживающийся аккультируационного ожидания «Мультикультурализм» обладает чувством мастерства и компетентности в овладении средой, то есть обладает «Способностью к управлению ситуацией». В целом он удовлетворен жизнью и демонстрирует **очень высокий общий уровень психологического благополучия**. Данный набор психологических характеристик подтверждает необходимость формирования у принимающего населения поликультурных регионов мультикультурных установок, так как они благоприятноказываются не только на жизни мигрантов и их успешной интеграции в принимающее общество, но и благотворно связаны с психологическим благополучием самого принимающего общества.

Второе аккультируационное ожидание – «Сегрегация». Данное аккультируационное ожидание характеризуется направленностью на сохранение культуры и идентичности со своей группой в ущерб поиску позитивных отношений с другими группами. Универсальных психологических характеристик выявлено не было у представителей принимающего населения Москвы и Северного Кавказа, ориентирующихся на аккультируационное ожидание «Сегрегация». Однако важно отметить, что представители принимающего общества Москвы, ориентирующиеся на данное аккультируационное ожидание характеризуются низким уровнем удовлетворенности собой, низким уровнем тревожности, низким уровнем «Позитивных отношений с другими», высоким уровнем «Личностного развития». Тогда как на Северном Кавказе представители принимающего общества, ориентирующиеся на данное аккультируационное ожидание, характеризуются низкими значениями показателя «Наличие цели в жизни».

Третье аккультируационное ожидание – «Плавильный котел». Данное аккультируационное ожидание характеризуется направленностью на поиск позитивных отношений с другими группами в ущерб сохранению культуры и идентичности со своей группой. Представители принимающего общества, придерживающиеся аккультируационного ожидания «Плавильный котел» демонстрируют высокий уровень тревожности. Люди, предрасположенные к данному ак-

культурационному ожиданию, во время межгруппового взаимодействия подвержены субъективному чувству тревоги и беспокойства, потому что бояться негативных последствий для себя [Лебедева, Татарко 2009]. Данное аккультируационное ожидание характерно для индивидов с низким уровнем «Личностного развития», что заключается в чувстве личностной стагнации, скучки и незанимательности в жизни, неспособности приобретать новые установки и способы поведения. Такие личностно незрелые индивиды в межкультурном взаимодействии характеризуются низким уровнем этнической и культурной грамотности, низким уровнем межкультурной компетентности, все это обусловлено низким уровнем когнитивной сложности и низким уровнем социокогнитивной гибкости [Богданова, 2009]. Толерантность в межэтнических отношениях несомнима с личностной незрелостью [Лебедева, Татарко, 2005].

Четвертое аккультируационное ожидание – «Исключение». Данное аккультируационное ожидание не характеризуется ни направленностью на поиск позитивных отношений с другими группами, ни направленностью на сохранение культуры и идентичности своей группы. У индивидов, придерживающихся данного аккультируационного ожидания достаточно слабая «Способность к управлению ситуацией», которая заключается в том, что они трудноправляются с повседневными делами; чувствуют, что не способны улучшить или изменить окружающие обстоятельства; не осознают возможности, предоставляемые окружающей средой; отсутствует чувство контроля над внешним миром.

Выводы

Выявленные психологические характеристики мигрантов, предрасположенных к сходным аккультируационным стратегиям, позволяют сказать, что мигранты, предрасположенные к стратегии «Интеграция», вне зависимости от региона исхода и пребывания обладают такими компонентами психологического благополучия как «Самоиринятие» и «Позитивные отношения с другими». По нашему мнению, данные компоненты являются основными в контексте межкультурного взаимодействия, так как принятие и уважение себя дает основание для уважения других, поэтому и неудивительно, что у мигрантов, придерживающихся данной стратегии, именно эти два компонента психологического благополучия вошли в состав универсальных психологических характеристик наравне с самым высоким уровнем психологического благополучия (по сравнению с другими стратегиями). В целом стратегия «Интеграция» оказалась самой адаптивной аккультируационной стратегией, ибо только она может способствовать полному психологическому благополучию мигранта в инокультурной среде. Что же касается мигрантов, предрасположенных к другим аккультируационным стратегиям, то они обладают психологическими характеристиками, которые негативноказываются на жизни мигранта в инокультурной среде, то есть они не связаны с успешной адаптацией. Так мигранты, придерживающиеся стратегии «Сепарация» демонстрируют самый низкий общий уровень психологического благополучия (по сравнению с мигрантами, придерживающими дружественных стратегий).

Выявленные психологические характеристики представителей принимающего общества, придерживающихся аккультурационного ожидания «Мультикультурализм» подтверждает необходимость формирования у принимающего населения поликультурных регионов мультикультурных установок, так как они благоприятно сказываются не только на жизни мигрантов и их успешной интеграции в принимающее общество, но и благотворно связаны с психологическим благополучием самого принимающего общества.

Литература

1. Berry J.W. Acculturative Stress // Psychology and Culture / Ed. by W.J. Lonner, R.S. Malpass. New York, 1994.
2. Богданова О.Е. Образовательная деятельность как условие развития когнитивных оснований межкультурной компетентности личности (на материале лингвистического образования). Автореф. дисс.... канд. педагог. наук. Томск, 2009. 23 с.
3. Лебедева Н.М. Татарко А.Н. Сравнительный анализ стратегий взаимодействия мигрантов и населения России в Москве и Ставропольском крае // Стратегии межкультурного взаимодействия мигрантов и населения России: сб. научн. ст. / Под. ред. Н.М. Лебедева, А.Н. Татарко. М.: РУДН, 2009. с. 334-374.
4. Толерантность в межкультурном диалоге / отв. ред. Н.М. Лебедева, А.Н. Татарко. М., 2005. 372 с.

Логашенко Ю.А. (г. Калининград)

Психологические аспекты здоровьесберегающих традиций у русских

Говоря о национальной культуре, нам чаще всего представляются традиции и обычай, направленные на социальную организацию общества в целом или отдельной социальной группы. Это, например, ритуалы свадебные, похоронные, или связанные с рождением и воспитанием детей. Как отмечают Мурахтанов А.В. и Воротилина Т.Л., «... слово «традиция» используется весьма широко: под ним понимают все, что так или иначе связано с прошлым общества и с его помощью объясняют факты и закономерности только потому, что они не поддаются иному объяснению» [4].

Термин «традиция» ведет происхождение от латинского *Traditio* – передача, предание. «Традиция» – 1) то, что перешло от одного поколения к другому, что унаследовано от предшествующих поколений; 2) Обычай, установившийся порядок в поведении, в быту [3].

Традиция – множество представлений, обычаяев, привычек и навыков практической и общественной деятельности, передаваемых из поколения в поколение, выступающих одним из регуляторов общественных отношений. [6]

Предметом нашего интереса выступают здоровьесберегающие традиции русского народа, т. е., те, что направленные на сохранение и поддержание здоровья – физического, психического, репродуктивного. Цель нашей статьи – ответить на вопрос: каковы психологические аспекты таких традиций?

Одна из наиболее известных и давних традиций русского народа – баня. Безусловно, баня есть и у других народов. Однако, русская баня имеет свои особенности.

Жар парилки, душистый пар, нещадное хлестание вениками и прыжки в ледяную прорубь или сугробы снега – вот отличительные особенности русской бани [1].

Не будем останавливаться на пользе таких процедур для здоровья и красоты – они описаны неоднократно и не вызывают сомнений. Нас интересует психологическая сторона банной традиции. Здесь можно выделить психологический и социально-психологический аспекты.

Внимательный взгляд позволяет заметить, что, во первых, баня благотворно действует на все органы чувств: глаза получают комплекс ощущений от природного сочетания цветов – тёплый цвет древесины («молодой», «свежий» или потемневшей от времени или дыма в бане «по-чёрному»), зелень банного веника, насыщенный серый цвет камня, «дрожание» воздуха в клубящемся белом пару; нос вдыхает влажный тёплый воздух, насыщенный естественными природными запахами трав или деревьев и полезными веществами; во рту – вкус травяного отвара, чая с лимоном и мёдом или чистой воды; кожа соприкасается с горячим влажным воздухом, ароматным веником – то поглаживающим, то похлопывающим, то хлещущим, – ледяной водой, смывающей всякую усталость и грязь; уши слышат журчание, шипение или шум воды, переливающейся из кадки в кадку, испаряющейся на камнях или обрушающейся водопадом на