

2. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е.И. Головаха. – К. : Наукова думка, 1988. – 144 с.

3. Копылова Н.В. К вопросу о становлении личностно- профессиональных качеств будущего специалиста / Н.В. Копылова // Мир психологии. – 2005. – № 1. – С. 162-170.

4. Коць М.О. Комунікативна компетентність як складова професіоналізму майбутнього педагога / М.О. Коць // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1. – С. 52-55.

5. Потапчук Л.В. Психологічні особливості професійної мотивації особистості / Л.В. Потапчук // Професійна психологія: методологія, методи та практика : зб. наук. пр. / за заг. ред. Ж. Вірної. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. Нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – С. 5-24.

6. Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості: феноменологічний та структурний підходи / Т.М. Титаренко // Психологія і суспільство. – 2004. – №4. – С. 128-145.

7. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 356 с.

УДК 159.922

УЯВЛЕННЯ ПРО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Пророк Н.В.

У статті аналізуються сучасні наукові уявлення про феномен саморозвитку. Розглядаються також основні характеристики самовдосконалення в контексті даної проблеми.

Ключові слова: самовдосконалення, активність, саморозвиток, професіогенез.

У статье анализируются современные научные представления про феномен саморазвития. Рассматриваются также основные характеристики самосовершенствования в контексте данной проблемы.

Ключевые слова: самосовершенствование, активность, саморазвитие, профессиогенез.

The article analyzes modern scientific views of the phenomenon of a self-development. Main characteristics of the self-perfection are also researched in this issue's context.

Keywords: self-perfection, activity, self-development, professiogenesis.

Актуальність. Вміння (здібність, спрямованість, бажання) постійно вдосконалювати свою професійну діяльність, свою особистість, швидко реагувати на нові обставини – є однією із вимог до особистості в умовах сучасного глобалізованого світу. Як відомо, здібність особистості перетворювати власну життєдіяльність і власну особистість в предмет практичного вдосконалення, детермінується потребою особистості в саморозвитку. Сам процес саморозвитку приводить до вищої форми життєдіяльності особистості – творчої самореалізації (зокрема і в професійній діяльності), в якій особистість виступає суб'єктом життєдіяльності [12; 14; 1; 16]. Поняття "самовдосконалення" достатньо широко використовується і в науковій психології, але відсутність конкретного його визначення значно утруднює не тільки можливість його операціоналізації, а й обмежує розуміння психологічних процесів, які стоять за цим поняттям. Багато авторів оперують цілим набором означених (рос. – "созначных") понять, зміст яких так чи інакше пересікається зі змістом поняття "самовдосконалення" [5; 3; 6]. А між тим, подальша розробка концепції неперервної освіти, потребує розгляду цього поняття і його операціоналізації.

Адже залишаються досить туманними уявлення про структуру процесу самовдосконалення, умови, чинники, конкретні методичні прийоми діагностики [1; 3; 11; 2].

Мета статті – проаналізувати уявлення про феномен самовдосконалення, які існують в сучасній психології.

Розглянемо ті ракурси дослідження цієї проблеми, які можуть бути конструктивними для дослідження процесу професіоналізації практикуючих психологів. Майже на кожному кроці зустрічаємо погляд на самовдосконалення як на один із найбільш реальних шляхів переборення всіляких життєвих проблем і, більш того, збільшення свого фінансового капіталу і підвищення духовності. Досить непогано розкупаються книжки (написані також і психологами), які обіцяють це вже в своїх назвах: "Преодоление гнева", "Зроби себе щасливим", "Шлях до успіху" тощо. Ці книги по самовдосконаленню популярні у всьому світі. З великою долею впевненості можна стверджувати, що поштовхом до розквіту такої літератури стали бестселлери Д.Карнегі і Е.Берна. Однак, на жаль, більшість книг по самовдосконаленню спрощують складні питання і створюють ілюзію можливості швидкого, "технологічного" вирішення всяких проблем. Хоча, безперечно, вони допомогли великій кількості людей і практичними порадами і створенням мотивації до позитивних змін [9; 16].

Одразу ж визначимо свою позицію: ми відкидаємо песимістичні ставлення до можливостей людей змінюватися, особистісно зростати.

Зрозуміло: ці ставлення виходять із зневіри в людську природу. Треба сказати, що негативний вплив такого відношення до природи людини (і до своєї особистості також) на саморозвиток і на ефективність взагалі всякої діяльності, – доведено в багатьох психологічних дослідженнях [2; 16; 9]. Значно більш життєтворчий є підхід гуманістично зорієнтованих психологів, які вважають що кожна людина має потенціально безумовно-позитивну, конструктивну сутність [14; 16; 17].

Як ми вже зауважували, поняття "самовдосконалення" достатньо широко використовується в науковій психології. Багато авторів оперують цілим набором соznачущих (рос. – "созначных") понять, зміст яких так чи інакше пересікається зі змістом поняття "самовдосконалення".

Наприклад, звичні слова "вдосконалення", "самовдосконалення", "самотворення", "особистісний розвиток" використовуються для означення різних видів самовдосконалення: від вдосконалення, яке здається біологічно обумовленим (за К.Роджерсом – ця потреба притаманна всім людям), до більш зрілих видів самовдосконалення (професійного, духовного, релігійного).

Самовдосконалення – це реальне психічне явище, яке досліджується в різних парадигмах психології. В самому загальному смислі, самовдосконалення – це вдосконалення особистістю відношень з собою і світом [1; 3; 11; 15]. Багатоманітність видів, типів, напрямків самовдосконалення ставить питання про феноменологію цього процесу. Прагнення до самовдосконалення, діяльність самовдосконалення феноменологічно проявляються в широкому спектрі дій, вчинків, висловлювань. Але починаються вони з усвідомлення себе суб'єктом власного життя, тобто, з усвідомлення власних можливостей і здібностей працювати над собою.

Феноменологічні грані проблеми самовдосконалення гарно ілюструються різноманіттям означень цього процесу, які знаходяться в семантичному полі "самовдосконалення": саморозвиток, самоактуалізація, самодетермінація, самореалізація, особистісне зростання, самотворення, актуалізація власних потенцій, рух вперед, керований власноруч саморух, захопливий поступ вперед, самозростання, перевершення себе... Безумовним центром цього семантичного пучка є "саморозвиток". Досить часто дослідники оперують цим набором "созначимих" (рос. – "созначных") понять, змісти яких так чи інакше пересікаються чи використовують ці поняття як синоніми [7; 4; 1].

Зрозуміло, що за таким різноманіттям "родственних" понять відбувається і розширення рамок аналізу поняття самовдосконалення. В розвитку цього наукового конструкту зацікавлені не тільки представ-

ники психотерапії і практичної психології. Розробка наукових уявлень про процеси саморозвитку, самовдосконалення, самотворення відносяться до числа тих проблем, переосмислення і поглиблення яких лише збагатить психологічну теорію і практику.

Слід зазначити, що в психологічній літературі досить часто зустрічається узагальнена, досить абстрактна і розширена трактовка поняття "самовдосконалення" [1; 9; 14], яке, в залежності від приналежності науковців до того чи іншого напрямку психології, описується через "прагнення до смислу" (В.Франкл), через прагнення до "повноцінного людського функціонування" (К.Роджерс), через "самореалізацію" і "самоактуалізацію" (Ш.Бюлер, А.Маслоу), через вдосконалення "людського (творчого і особистісного) потенціалу" тощо [17; 14; 7]. Але існує і більш "приземлене" використання цього поняття. Отже, аналіз психологічної літератури дозволив виокремити такі значення поняття "самовдосконалення":

– Самовдосконалення – як складова процесу розвитку особистості чи як форма саморозвитку (поряд з такими його формами, як самоствердження, актуалізація тощо) [3; 5; 8]. Поняття "самовдосконалення" постійно використовується для опису процесу саморозвитку в його об'єктивних і суб'єктивних аспектах [4; 8; 13]. Наприклад, деякі дослідники відносять самовдосконалення (поряд з самоформуванням, аутотренінгом, самокорекцією) до такого "найзагальнішого механізму процесу саморозвитку" як самотворення [13]. Багато із тих значень поняття "самовдосконалення", яки ми будемо аналізувати нижче, також відображують різні аспекти процесу саморозвитку.

– Самовдосконалення – як набуття нових знань чи їх поглиблення [1; 5; 6]. Адже відомо, що роль знань може бути достатньо вагомою для певних змін особистості. Крім того, здібність здобувати нові знання та вмінні вирішувати професійні та життєві задачі є проявом компетентності. Остання є важливим компонентом самовдосконалення, саморозвитку особистості (поряд зі спрямованістю і ціннісно-сміисловою організацією) [8; 13; 4].

– Самовдосконалення окремих вмінь, навичок, звичок, відточування певних технік. В реальному житті найчастіше ми зустрічаємось саме з таким розумінням самовдосконалення ("частичним" – рос.) [7; 9; 12]. Зокрема, самовдосконаленням називають: шлях формування звичок і окремих навичок (наприклад, звичок до певної поведінки – загартовування, зайняття фізкультурою тощо); шлях розробки і вправлення якоїсь функції чи психічної властивості (наприклад, тренування пам'яті, уваги, виховання терпіння тощо), самовдосконалення окремої сфери своєї особистості (наприклад, тренування волі); фізичне само-

вдосконалення [17; 4; 7]. В контексті фізичного самовдосконалення крім позитивних аспектів розглядаються й ті, які можна назвати як "відсічення" непотрібного – це те, від чого людина прагне позбутися, визволитися. Тому таке самовдосконалення характеризується як стан "мучительного борення с собою" [7, 99].

Процеси самовдосконалення розглядаються і як психотехніки (напр., якщо вас переповнює гнів і роздратування, перш ніж щось говорити, порухайте до 10). Але такого роду самовдосконалення в своєму "технічному" вимірі можуть не відповідати морально-етичним вимогам. Адже одна і та ж здібність (наприклад, вміння володіти собою) може бути використана як для гуманних, так і для злочинних цілей [9; 13].

Через бажання оволодіти необхідними навичками і позбавитися від почуття власної безпомічності реалізується вроджене прагнення людини до переборення різних перешкод і важлива потреба у визнанні [4; 11; 9]. Зрозуміло, що більшість людей вдосконалюють лише якісь окремі (часткові) свої якості. А цілеспрямоване вибудовування свого життя по напрямку до певної досконалості (наприклад, чудового професіонала) – зустрічається рідко. Але, як вказують дослідники, навіть часткове самовдосконалення сприяє збагаченню всієї особистості, її характеру, веде до певних змін у всьому психічному апараті і підвищує адаптивні можливості [3; 10]. Крім того, в процесі роботи над собою поступово формується здібність (навичка, прагнення тощо) цілеспрямовано щось змінювати в собі. На велике значення цієї здібності звертають увагу багато психологів [1; 4; 8; 15].

Нагадаємо, що ми не говоримо про самовдосконалення негативного спрямування, наприклад, тренування жорстокості, ненависті, байдужості, навичок маніпулювання людьми тощо.

Нерідко в психологічній літературі зустрічається трактовка самовдосконалення як вольового процесу: самовдосконалення – це всякі зусилля (душевні і/чи фізичні), зосередженість, робота душі і духу, які спрямовані на вдосконалення якихось конкретних навичок, вмінь [4; 11; 9]. Це цілком логічно, адже для процесу самовдосконалення характерними є всі складові вольових дій: усвідомлення мети, визначення способу дії, прийняття рішення, виконання рішення, оцінка досягнення. Щоб досягнути поставленої мети самовдосконалення, людина стикається з важкою працею, з переборенням себе, з необхідністю витратити зусилля.

Нагадаємо, що категорія зусилля (чи напруга сил) є однією із ключових в працях М.Мамардашвілі. Він вважає, що відмінність сучасної масової культура в тому, що вона орієнтується на максимізацію задоволення при мінімізації зусиль [11]. В результаті – доволі велика

кількість людей використовують можливість функціонувати на більш низькому, за Д.О. Леонтьєвим, сублюдському рівні. Цей рівень існування відрізняється меншою енергозатратністю, більшою легкістю і більшою привабливістю як шлях найменшого супротиву. А між тим "Бути людиною, відбуватися – це праця, затрата зусиль" [11].

– Самовдосконалення – як стратегія життя, як загальний принцип професійного життя. Точніше – самовдосконалення в цьому смислі розглядається як елемент оптимальних життєвих і професійних стратегій [1; 7; 16]. Адже без постійного самовдосконалення не може існувати а ні сучасне мистецтво і наука, а ні сучасний професіонал. Важливим критерієм оптимальності життєвих стратегій, як відомо, є ускладнення і збагачення життєвого світу і розширення кордонів можливого [1].

Життєва стратегія (в загальному розумінні) – це: здатність особистості до співвіднесення особливостей своєї індивідуальності (зокрема, своїх життєвих потреб, цінностей) з умовами життя; здатність до відтворення і розвитку своєї особистості; стратегія пошуку, об'рунтування і реалізації своєї особистості в житті [1; 2; 16]. Життєва стратегія, на відміну від різних життєвих тактик, реалізується в різних життєвих умовах і обставинах. Фактично, життєва стратегія пов'язує в єдине ціле різні сторони поведінки; визначає основну життєву ціль; засоби її досягнення [11; 17]. Для кожної особистості характерним є свій, неповторний, унікальний спосіб життя, спосіб його структурування і організації, оцінювання і осмислення. Здійснювати життєву стратегію особистість може лише в якості суб'єкту свого життя (який з'єднує в єдине ціле своє світосприйняття, відношення, життєву практику). Саме в якості суб'єкту свого життя особистість має можливість інтегрувати свої здібності в різних сферах (наприклад, професійній, особистісній, духовній), може співвідносити свої можливості з поставленими життєвими цілями та задачами, розподіляти їх у часі (наприклад, з точки зору їх значущості, своєчасності, можливості реалізації) [6; 10].

Найважливіші якісні характеристики життєвої стратегії – система цінностей і життєвих цілей, які будуються на основі цих цінностей. Тобто, якщо говорити стисло, змістом життєвої стратегії є те, до чого прагне особистість. Існує думка, що кількісними характеристиками життєвої стратегії можна вважати відповідальність і осмисленість життя [1; 6]. Зрозуміло, що в процесі життя особистість час від часу переосмислює свої цінності, наповнює їх іншим змістом. А отже змінюється і життєва стратегія особистості.

Вважають також, що самовдосконалення особистості є адекватним для людини засобом саморозвитку і усвідомленим способом існування особистості [5; 11].

Але самовдосконалення осмислюється не тільки як елемент оптимальних життєвих і професійних стратегій, а і в контексті проблеми вибору власного шляху, в контексті екзистенційних проблем (смислу життя, життєвої стратегії, цінностей людського буття, пошуку і вибору життєвої стратегії і професійної стратегії, в контексті "самовдосконалення духу" [14; 16].

В багатьох дослідженнях підкреслюється, що дійсне самовдосконалення здійснюється тільки при дійсній (а не удаваній) можливості вибору (тобто, альтернативності вибору) [10; 11; 6].

Якщо самовдосконалення розглядається як переборення себе, своїх внутрішніх недоліків, слабких сторін – воно виступає як аспект опанування. Підкреслимо, що спрямування особистості на опанування (рос. – совладание) проблем інтерперсональних відношень і компенсацію певних власних недоліків є однією із головних рис оптимальної життєвої чи професійної стратегії (особливо для фахівців соціономічних професій). Під опануванням розуміють як поведінкові зусилля, так і внутрішньо психічні зусилля по вирішенню зовнішніх і внутрішніх вимог, а також конфліктів, які між ними виникають (тобто, спроби їх вирішення, редукції чи посилення терплячого відношення до цих конфліктів). Ці вимоги і конфлікти потребують напруження сил, іноді вони можуть і перевищувати можливості особистості [9; 14; 16].

Але не все, що в самому широкому сенсі служить рішенню проблеми чи адаптації, можна назвати опануванням. Про нього можна казати тільки тоді, коли: по-перше, вміння і навички підлягають серйозному випробуванню, по-друге, коли немає готових рішень чи їх неможливо використати, по-третє, коли ситуації чи проблеми однозначно не структуровані і /чи важко визначити доречність рішень, які приймаються і коли неможливо передбачити наслідки дій [17]. На наш погляд, професійні проблеми практичних психологів підпадають під ці умови. Отже, самовдосконалення можна також співвідносити з механізмами опанування. Але, все ж таки, поняття "опанування" використовується переважно при розгляді стратегій поведінки особистості, в яких головне – компенсація власних недоліків, а не саморозвиток певних якостей. Зрозуміло, що чітку межу в цих змістах провести складно.

Зауважимо, що на одному "полі" – вирішення важких ситуацій – працюють як механізми опанування і саморозвитку, так і механізми психологічного захисту. При всій складності диференціації цих механізмів, Р.Лазарус зумів виокремити параметри, за якими можна розрізнити механізми опанування і психологічного захисту: 1) часова спрямованість (захист, як правило, обслуговує актуальний психологічний комфорт, тобто вирішує актуальну ситуацію зараз, не пов'язуючи її з майбутніми ситуа-

ціями); 2) інструментальна спрямованість (захист "думає" тільки про себе, не враховуючи інтереси оточення, чи враховує їх тільки для того, щоб вони обслуговували мої інтереси); 3) функціонально-цільова значущість (функція захисних механізмів – регуляція емоційних станів; а функція механізмів опанування – відновлення порушених відношень між оточенням і особистістю); 4) модальність регуляції (для опанування характерним є пошук інформації, безпосередні дії, рефлексія, а для захисних механізмів – подавлення, проекція, відхід (від проблеми) тощо) [17].

Треба підкреслити: в тому, що особистість виходить із важких ситуацій самостійно, власними зусиллями, в тому числі, і за допомогою самовдосконалення – є прояв зрілості особистості, її моральної спрямованості.

– В психотерапевтичній практиці самовдосконалення використовується як психотерапевтичний засіб, "акт врачевання" [9; 16]. Зрозуміло, що виходячи із специфіки психотерапії, самовдосконалення тут розуміється не тільки як спосіб набуття певних знань, а швидше як засіб, за допомогою якого особистість виправляє свої недоліки, звільнюється від того, від чого необхідно звільнитися. Але за допомогою самовдосконалення не тільки відсікається те, що заважає жити, а й створюються нові, позитивні якості. Тобто, в контексті психотерапії самовдосконалення в більшій мірі, ніж в контексті опанування, характеризується утворюючою роллю і тісно пов'язано з самореалізацією. "Навіть якщо людині не вдається виправитися в молодості, цього завжди можна досягнути в більш зрілому віці. Є різні засоби щоб розпрямитися, виправитися, стати тим, чим ми повинні були б стати і чим ми ніколи не були. Стати тим, чим людина ніколи до того не була – це один із елементів, одна із головних тем самореалізації" [7, 98].

– Самовдосконалення – як прагнення до самовдосконалення. Поняття "самовдосконалення" включають в мотиваційні структури, які впливають на процеси діяльності. Це, зокрема, прагнення до самовдосконалення [1; 13; 15]. А.К. Маркова включає "прагнення до самовдосконалення" в показники (чи характеристики) професійного потенціалу, професійно важливих якостей фахівця [13]. А таке мотиваційне утворення як "спрямованість особистості на самовдосконалення" багатьма дослідниками вважається одним із основних компонентів потенціалу саморозвитку [1; 2; 13].

Прагнення до досконалості в концепціях К. Хорні і А. Адлера виступає як один із головних мотивуючих факторів вчинків людини. За А. Адлером, фізичні чи інші недоліки можуть допомогти людині розвинути велику енергію для їх подолання і сверхкомпенсації. І такі люди в тій чи іншій області практики можуть стати досконаліше інших [17]. А К.Хорні вважала, що перфекціонізм (як прагнення до доскона-

лості завжди і у всьому) є причиною стійких невротичних станів, зважає людині приймати себе і оточуючих такими, які вони є, примушує прагнути до недосяжного, не зважаючи на те що людина вже має [17].

В гуманістичній психології прагнення людини до досконалого описується через поняття самоактуалізації – прагнення людини до найбільш повного вияву своїх особистісних можливостей. Тільки самоактуалізація може привести людину до дійсної свободи, в тому числі свободи для творчості. Зауважимо, що досконалість (як цінність) займає дещо особливе положення в ряду вічних цінностей. Вона припускає присутність кожної із інших цінностей (добро, краса, вірність, повнота існування, смисл), але не зводиться до їх суми [7].

Без особливого об'рунтування ряд психологів в своїх працях використовують самовдосконалення-прагнення (рос. – устремление) і самовдосконалення-діяння (рос. – деяние), підкреслюючи важливість в цьому процесі вольових якостей [4; 9].

В свою чергу, прагнення до самовдосконалення (як вмотивована спрямованість особистості) – це один із основних компонентів потенціалу саморозвитку [1; 2]. Тобто, самовдосконалення має безпосереднє відношення до проблематики потенціалу особистості, який здійснюється (реалізується) в просторі можливостей (які, до речі, створюються також і особистістю) [2; 10]. Це зрозуміло: потенціал людини проявляється і реалізується через результативність, через продуктивність діяльності і через самовдосконалення. При самовдосконаленні суб'єкт має справу зі своїм потенціалом, в тому числі і тому, що цілями самовдосконалення є віддалені цілі, при усвідомленні і утворенні яких особистість враховує і свої прагнення (в тому числі і духовні прагнення, прагнення до певних цінностей), бажання, мрії, тобто – потенційні можливості.

Висновки. Підсумовуючи розгляд видів, напрямків, змістів самовдосконалення, можна сказати, що різні продуктивні прояви процесу самовдосконалення особистості (як часткові прояви самоздійснення особистості) виявляють цей процес як суперечливий, примушувачий суб'єкта до постійного опробування, пошуку себе в різних типах, стилях, способах поведінки. Таким чином, розглянуті уявлення про різні аспекти самовдосконалення ілюструють складність цієї проблеми, наукове вивчення якої потребує нових концептуальних підходів і специфічних методичних засобів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анциферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. – М.: Изд-во "Институт психологии РАН", издание 2-е, испр. и доп., 2006. – 512 с.

2. Артемьева Е.Ю. Взаимосвязь потенциального и актуального в развитии личности // Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1981.- С.67-86.
3. Асмолов А.Г. По ту сторону сознания: методологические проблемы неклассической психологии. М.: "Смысл", 2002. – 480 с.
4. Бодров В.А. Профессиональная зрелость человека (психологические аспекты) // Феномен и категория зрелости в психологии / Отв. ред. А.Л.Журавлев, Е.А.Сергиенко. – М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2007.- С. 174-197.
5. Егорычева И.Д. Самореализация как деятельность // Мир психологии. – 2005. – № 3 (43). – С.11-32.
6. Знаков В.В. Психология понимания: Проблемы и перспективы. М.: Ин-т психологии РАН, 2005. – С. 76-95.
7. Иванченко Г.В. Идея совершенства в психологии и культуре. – М.: Смысл, 2007.- 255 с.
8. Климов Е.А. Психология профессионала. М.: Изд-во "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МОДЭК", 1996. – 400 с.
9. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. – 5-е изд.-М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2005.- 464 с.
10. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. -304 с.
11. Леонтьев Д.А. Психология смысла. Природа, структура и динамика смысловой реальности. Монография.- М.: Смысл, 1999. – 486с.
12. Максименко С.Д. Генетическая психология (методологическая рефлексия проблем развития в психологии). – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 2000. – 320 с.
13. Маркова А.К. Психология профессионализма. -М.: Гардарики, 1996. -308с.
14. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы.-М.: Смысл, 1999.- 424с.
15. Пророк Н.В. Самоефективність і успішність професійної діяльності // Актуальні проблеми психології / Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. / за ред. Максименка С.Д. – Житомир: "Вид-во ЖДУ ім. І.Франка", 2010. – т.7, вип. 22 – С. 176-180.
16. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека.- М. : Изд. группа "Прогресс", 1994. – 480с.
17. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. Вып. 1/ Пер.с англ. – М.: Изд-во Российского открытого ун-та, 1994. – 88с.