

УДК 37.032

Системно-психологический подход к изучению рефлексивных ресурсов профессионального развития

Семёнов Игорь Никитович

Доктор психологических наук, профессор,
Национальный исследовательский университет –
Высшая школа экономики,
101000, Россия, Москва, ул. Мясницкая, 20;
e-mail: i_samenov@mail.ru

Туровцев Николай Павлович

Магистрант факультета психологии,
Национальный исследовательский университет –
Высшая школа экономики,
101000, Россия, Москва, ул. Мясницкая, 20;
e-mail: dekpsy@hse.ru

Аннотация

В статье дается обзор психологических трактовок рефлексии с позиций ресурсного подхода и впервые анализируются возможности рефлексивной психологии применительно к изучению рефлексивно-психологических ресурсов профессионального развития личности в современных социоэкономических условиях.

Ключевые слова

Психология, личность, деятельность, сознание, мышление, рефлексия, ресурс, профессионализм, развитие.

Введение

Одной из актуальных проблем
человекознания является изучение

психологических ресурсов професси-
онального развития личности. Однако
в современной психологии недоста-
точно внимания уделяется выяснению

ресурсного потенциала рефлексии как механизма целеобразования личности и формирования ее профессионального мастерства. Так, например, чтобы студент смог стать специалистом, он должен не только овладеть знаниями и компетенциями, но и уметь ставить в качестве целостного субъекта четкие цели, рефлексирова, перестраивая, интегрируя и реализуя их в процессе своего личностно-профессионального самоопределения и социального роста. Необходимым условием этого является овладение профессионально важными качествами и компетенциями, проявляющимися в учебно-профессиональной деятельности, образующими психологические ресурсы человека и обеспечивающие его сборку как целостного субъекта, а достаточным условием является рефлексия им своих личностно-профессиональных целей и проблемно-конфликтных ситуаций (И.Н. Семенов), возникающих на пути их достижения. Постановка целей жизнедеятельности, их рефлексия, перестройка и достижение субъектом намеченных результатов деятельности обеспечивают его непрерывное личностное развитие и профессиональный рост – как в процессе образования, так и в трудовой

деятельности. Таким образом рефлексия – важнейший психологический ресурс личностного саморазвития субъекта и сборки его целостности для профессиональной самореализации. Психологические ресурсы представляют собой состав и содержание компонентов системы деятельности, которые оказались в фокусе внимания рефлексии и призваны привести к запланированному результату. Переход тех или иных компонентов деятельности в фокус рефлексии происходит, когда на одном из этапов выполнения деятельности возникает проблемно-конфликтная ситуация, для разрешения которой требуется проанализировать связанные с ней и отвечающие за ее возникновение компоненты системы деятельности. По сути проблемно-конфликтная ситуация является точкой отсчета осуществления рефлексии, результатом которой может быть процесс ассимиляции (включение нового объекта в уже существующие схемы действия), либо аккомодации (перестройка, приспособление имеющихся схем субъекта к новому объекту). Как и система деятельности, так и психологические ресурсы имеют целевое назначение. Системообразующим фактором психологических ресурсов являются рефлексия субъектом дея-

тельности проблемно-конфликтных ситуаций, возникающих на пути достижения поставленной им цели. Критериями выделения психологических ресурсов в конкретной деятельности выступают цель (результат) деятельности и проблемно-конфликтная ситуация, возникшая на одном из этапов выполнения деятельности, а также ее рефлексия. Рефлексия (как системообразующий фактор психологических ресурсов) и целеполагание (как системообразующий фактор системы деятельности) находятся в тесной взаимосвязи, т.к. в основе целеполагания лежат рефлексивные механизмы развития личности в деятельности.

Как отмечает Е.А. Климов, «центральная задача психологии труда как науки состоит в изучении фактов и закономерностей психической регуляции функционирования и формирования человека как субъекта труда»¹. Среди множества факторов, влияющих на эффективность как профессионального, так личностного развития, исследователи особенную роль отводят рефлексии (И.Н. Семёнов, В.К. Зарецкий и др.). Как отмечает В.Д. Шадриков: «Важнейшим фактором овладения собственным поведением выступает...

1 Климов Е.А. Введение в психологию труда. – М.: ЮНИТИ, 1998. – С. 35.

рефлексия»². Именно посредством рефлексии субъект деятельности активизирует свои внутренние ресурсы для преодоления проблемно-конфликтных ситуаций, возникающих на пути достижения поставленных целей.

В современной психологии стали изучаться рефлексивные аспекты целеполагания и их роль в личностно-профессиональном развитии человека (Семенов и др., 2011). Обычно выделяют такие три формы рефлексии, как ситуативная (актуальная, интроспективная), ретроспективная и перспективная (проспективная, опережающая) рефлексия.

Уровни внутренней организации психологических ресурсов человека

Проблемно-конфликтная ситуация может восприниматься человеком либо как неприятность и непреодолимая трудность, либо как источник потенциальных ресурсов, которые можно наращивать и развивать.

Можно выделить два основных фактора успешной работы субъекта с проблемно-конфликтными ситуациями:

2 Шадриков В.Д. Рефлексия в структуре способностей // Ментальное развитие человека. – М.: Логос, 2007. – С. 213.

1) Не следует актуализировать проблему, если еще не активизированы ресурсы для ее решения. Это положение ввел К. Граве на основе своих эмпирических исследований в работе психотерапевта. Чаще всего человек сам «уходит от решения тех проблем, которые он не готов решить, и активизирует те проблемы, под которые активизированы соответствующие ресурсы для их решения»³.

2) Работать необходимо в зоне ближайшего развития. Данное положение было введено в психологии развития Л.С. Выготским.

Оба упомянутых правила – активизации ресурсов К. Граве и работы в зоне ближайшего развития Л.С. Выготского – тесно взаимосвязаны и представляют собой оптимальные условия для активизации психологических ресурсов⁴.

Введенное Л.С. Выготским понятие «зона ближайшего развития», а

также различение им двух зон – зоны актуального развития (то, что субъект деятельности может делать самостоятельно, не допуская ошибок и не испытывая особых трудностей) и зоны ближайшего развития (область действий, в которой субъект деятельности испытывает трудности, для разрешения и преодоления которых требуется прикладывать дополнительные усилия для их рефлексии) является важным шагом в понимании механизмов и способов преодоления проблемно-конфликтных ситуаций.

Область «действий», которую человек может выполнить индивидуально с опорой на различные источники информации или в совместной деятельности с другими помогающими ему людьми в зоне ближайшего развития, следует понимать достаточно широко, как область потенциальных когнитивных и личностных изменений⁵.

Зона ближайшего развития ограничена «снизу» зоной актуального развития, а «сверху» – зоной актуально недоступного. Если деятельность субъекта протекает в зоне актуального развития, то в этом случае он не развивается и наращивает свои ресурсы, а лишь воспроизводит себя;

3 Холмогорова А.Б., Зарецкий В.К. Может ли быть полезна российская психология в решении проблем современной психотерапии: размышления после XX конгресса интернациональной федерации психотерапии (IFP) // Медицинская психология в России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2010_4_5/nomer/nomer09.php

4 Там же.

5 Там же.

если же деятельность выстраивается в зоне неактуального развития, то она бесполезна и даже вредна, поскольку пользы никакой не принесет. Человек развивается только тогда, когда делает то, что ему трудно. Это и есть зона ближайшего развития.

Актуализируемая для преодоления проблемно-конфликтная ситуация должна лежать в зоне ближайшего развития человека. Поскольку собственного ресурса для решения проблемы у человека не достаточно, то он нуждается не просто в актуализации своих психологических ресурсов, а в их расширении и наращивании.

Преодоление проблемно-конфликтной ситуации, возникшей в пределах зоны ближайшего развития, дает возможность человеку двигаться одновременно в различных направлениях своего развития. Например, сталкиваясь с определенным затруднением в своей деятельности, человек не только осваивает средства преодоления этого затруднения, но и приобретает опыт преодоления трудностей вообще. Достигнутый успех может способствовать укреплению веры в себя и в личную эффективность.

Крылатые слова Л.С. Выготского о том, что «один шаг в обучении может означать сто шагов в

развитии»⁶, в этом контексте приобретают следующее значение: чем богаче в смысловом отношении рефлексия проблемно-конфликтной ситуации, тем больше изменений во внутреннем мире человека проходит через точку трудности и тем больший эффект для развития эта работа может дать.

Продолжая мысль Л.С. Выготского, следует особо подчеркнуть, что во время активации рефлексии все запускаемые процессы, способствующие изменению и развитию человека, могут протекать одновременно и по своему содержанию выходить далеко за пределы процесса преодоления проблемно-конфликтной ситуации, вести к изменениям в мышлении, личности, саморегуляции, интерперсональных отношениях и т.д.

Для того чтобы иметь представление, какие компоненты внутреннего мира человека могут быть задействованы им посредством рефлексии для преодоления проблемно-конфликтных ситуаций в собственной деятельности, целесообразно разложить все имеющиеся в наличии психологические ресурсы по уровням их внутренней организации. Для этой цели воспользуемся моделью логических уровней,

⁶ Выготский Л.С. Мышление и речь. Собр. соч., Т. 2. – М., 1982. – 504 с.

широко используемой в нейролингвистическом программировании (НЛП). Она была разработана тренером и консультантом Робертом Дилтсом, который является одним из родоначальников НЛП. Он предложил рамку для организации и сбора информации о личностных изменениях, обучении и коммуникации. Его модель описывает структуру человеческого опыта и его жизнедеятельности и выглядит как пирамида, в которой каждый верхний уровень иерархически выше нижних и управляет ими.

Эта пирамида применяется Р. Дилтсом для четкого структурирования имеющейся у человека к настоящему моменту информации о желаемой цели и подбора наиболее важных ресурсов для быстрого и эффективного продвижения к ней. Главным вопросом на каждом из логических уровней будет вопрос значимости того или иного элемента опыта человека в контексте выбранной цели.

Представим себе человека, как систему, взятую за точку отсчета. Его пирамида логических уровней наполняется снизу вверх в процессе онтогенеза, начиная с раннего детства. Каждый логический уровень обозначает уникальное множество категорий субъективного опыта. Рассмотрим эти

уровни снизу вверх, начиная с основания пирамиды.

1. Уровень места и окружения

Как следует из Большого Российского энциклопедического словаря, окружающая среда – это «среда обитания и деятельности человечества, окружающий человека природный и созданный им материальный мир»⁷. Этот уровень описывает некоторую территорию, «ареал обитания» человека и отвечает на вопросы: «Что? Где? Когда? С кем?». Это люди, с которыми мы общаемся, предметы, среди которых существуем, места, которые посещаем, и вообще всё то, что нас окружает. Пользуясь терминологией Л.С. Выготского, это та социальная ситуация развития, которая выступает как основной источник формирования и развития высших психических функций человека.

2. Уровень поведения и действий

Энциклопедический словарь определяет поведение как «присущее живым существам взаимодействие с окружающей средой, включающее их двигательную активность и ориентацию по отношению к этой среде»⁸.

7 Большой Российский энциклопедический словарь. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2006. – С. 1087.

8 Там же. С. 1199.

Данный уровень отвечает на следующий вопрос: «Что я реально делаю?» Это выполняемые человеком действия и его деятельность в целом. Поскольку действия, которые мы совершаем в жизни, связаны с людьми и предметами, то этот логический уровень включает в себя, как неотъемлемую составляющую, нижний уровень – место и окружение. С этим окружением мы взаимодействуем в своей повседневной деятельности.

В конечном счете, на уровнях поведения и окружения и происходит наша жизнь. На этих уровнях находится всё то, к чему в итоге сводятся все наши цели.

3. Уровень способностей и навыков

За счет принципа «вложенности» уровень поведения и действий является составляющей частью уровня способностей и навыков (или возможностей). Ведь возможность действия может быть применена только к действию, а может быть и не применена, и вместо нее использована другая возможность. И тогда целый класс действий будет закрыт, и открыт класс других действий.

Способности человека есть свойства его функциональных систем, реализующих отдельные психические

функции, имеющие индивидуальную меру выраженности и проявляющиеся в успешности и качественном своеобразии освоения и реализации деятельности⁹. Все способны по-разному, каждый обладает разной мерой выраженности той или иной способности. Способности – это своего рода двигатели, внутренние силы нашего поведения, источники движения. Способности лежат в основе формирования и развития знаний, умений и навыков. Здесь главными вопросами, на которые необходимо ответить, будут: «Как? Каким образом? За счет чего?»

4. Уровень намерений

Согласно Большому психологическому словарю, намерение (англ. intention) – это «сознательное решение, выполняющее функцию побуждения и планирования поведения или деятельности человека»¹⁰. Намерение определяется как направленность сознания, мышления на какой-либо предмет, объект и отвечает на следующие вопросы: «Что я хочу? Каково мое намерение?» В основе этой

9 Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека: Учебное пособие, 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Логос, 1996. – С. 177.

10 Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. – М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – С. 288.

направленности лежит желание как «форма переживания потребности, в которой конкретизированы, «представлены» предмет потребности (мотив) и возможные пути удовлетворения потребности»¹¹, а также замысел как задуманный план действий. Исходя из этого, представляется целесообразным связывать намерение, прежде всего, с желанием и замыслом.

Намерение буквально может означать «то, что ведет меня изнутри туда, куда я хочу». Намерение формируется, «когда цель деятельности отдалена и ее достижение отсрочено» и «когда удовлетворение потребности не может быть достигнуто непосредственно, а требует достижения промежуточных целей, не имеющих собственной побудительной силы»¹².

Если какое-то желание само по себе определяет, к чему человек стремится, то намерение определяет, зачем человек к этому стремится. Побудительная сила намерения – это синтез двух образующих – желания и замысла. С одной стороны, это влияние непосредственной потребности, звеном в удовлетворении которой оно является, а с другой – воздействие со стороны интеллектуальной актив-

ности, посредством которой человек осознает средства, позволяющие достичь удовлетворения потребности.

Намерение возникает в процессе психического развития человека как «новое функциональное образование, в котором в неразрывном единстве выступают аффективные и интеллектуальные компоненты», и «выступает в качестве побудителя действий, направленных на достижение промежуточных целей»¹³.

5. Уровень убеждений

Согласно толковому словарю Т.Ф. Ефремовой, убеждение – это «твердый взгляд на что-либо, сложившийся на основе каких-либо идей». В Большом психологическом словаре убеждение определяется как «представления, знания, идеи, ставшие мотивами поведения человека и определяющие его отношение к разным сферам действительности; компоненты мировоззрения личности»¹⁴. Здесь речь идет о некоторых устойчивых связях, отвечающих на вопрос: «Почему? Как это взаимосвязано?». Это либо причинно-следственные связи, либо логические отношения, использующие операторы сравнения. Сократ считал, что убеждения есть фик-

11 Там же. С. 140.

12 Там же. С. 288.

13 Там же.

14 Там же. С. 501.

сированные реакции человека на те или иные стороны его жизни. Роберт Дилтс – автор модели логических уровней – дает следующее определение: «Убеждения – это обобщение какого-либо взаимоотношения между проявлениями жизненного опыта». Это то, что помогает человеку структурировать и систематизировать накопленный опыт, управляя классами возможностей.

Убеждения «связаны с признанием и непосредственным переживанием их истинности и с потребностью реализовать их в жизни»¹⁵. Они направляют поведение и волевые действия.

Убеждения могут быть как побуждающими, так и ограничивающими. Они «вырабатываются на основе личного опыта человека в результате его деятельности, в практике общественного поведения»¹⁶. Именно личный опыт порождает у человека определенные чувства, переживания и отношение к окружающей действительности.

6. Уровень ценностей

Как сообщает энциклопедический словарь, ценность – это «положительная или отрицательная

15 Там же.

16 Там же.

значимость объектов и явлений окружающего мира для человека, определяемая их вовлеченностью в сферу человеческой жизнедеятельности, интересов и потребностей, социальных отношений»¹⁷. «Критерии и способы оценки этой значимости получают выражение в нормативных представлениях, идеалах, установках, целях»¹⁸. Часто формирование ценностей рассматривается как основная цель и сущность воспитания, в отличие от обучения.

Главной отличительной особенностью ценностей – это их значимость. Именно значимость является ключом для понимания уровня, отвечающего на вопросы: «Почему это так важно? Что мне это дает?». В конечном счете, система ценностей и убеждений образует ядро того, что является важным и приоритетным для человека, и осуществляет мотивацию его поведения.

7. Уровень самоидентичности

Логический уровень самоидентичности или личностного своеобразия – это те же убеждения, только по поводу личности в целом. Это базис-

17 Большой Российский энциклопедический словарь. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2006. – С. 1740.

18 Там же.

ное ощущение субъектом самого себя, «то, в качестве кого или кем человек себя осознает и воспринимает»¹⁹.

Прибавляя к этому определение энциклопедического словаря, что личность – это «устойчивая система социально значимых черт, характеризующих индивида как члена общества или общности», мы получаем исчерпывающее описание категорий опыта, находящихся на данном уровне.

8. Уровень миссии, духовности

Миссия (от лат. “miss”, “mitto” – посылать) – это генеральная цель, представленная в наиболее общей форме и выражающая основную причину существования человека. Это самый глубокий уровень, на котором мы рассматриваем и решаем важные философские и метафизические вопросы: «Для чего мы живем? Зачем мы здесь? Каково наше предназначение?» То, ради чего существует человек, не может быть им самим. Это нечто большее. Можно считать, что миссия “дана” человеку извне. Духовный уровень управляет нашей жизнью и формирует ее, является фундаментом нашего существования. Он отвечает на вопросы: «Зачем? Ради кого? Ради

19 Ковалев С.В. Введение в современное НЛП. Психотехнологии личностной эффективности: Учебное пособие. – М.: Профит Стайл, 2007. – С. 557.

чего? В чем смысл?»). Любое изменение на этом уровне оказывает сильное воздействие на все остальные уровни.

Таким образом, логические уровни (logical levels) – это иерархия «внутренней организации, в которой каждый последующий уровень психологически всё более всеохватывающий и значимый»²⁰. В порядке возрастания значимости пирамида логических уровней включает: (1) место и окружение; (2) поведение и действия; (3) способности и навыки; (4) намерения; (5) убеждения; (6) ценности; (7) самоидентичность; (8) миссию.

Применительно к логическим уровням действует «Закон Пирамид»: «Изменение, происходящее на более низком логическом уровне, почти никогда не приводит к изменениям на более высоком логическом уровне; а изменение, происходящее на более высоком уровне, почти всегда приводит к изменениям на более низких уровнях».

По мнению автора данной теоретической модели, любая «проблема человека имеет логический уровень своего возникновения и фиксации»²¹.

20 Дилтс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП / Перевод с англ. В.П. Чурсина. – М.: Класс, 2000. – С. 149.

21 Ковалев С.В. Введение в современное НЛП. Психотехнологии личностной



Рисунок 1. Уровни внутренней организации психологических ресурсов человека

Работа с данной проблемой на том же или нижележащем уровне далеко не всегда приводит к эффективным изменениям²². Только та работа, которая осуществляется на более высоком логическом уровне, позволяют успешно

и экологично решить данную проблему. Поэтому если тот или иной процесс застыл и «не пошел», то рекомендуется, прежде всего, выяснить, на каком логическом уровне возникла проблема, после чего приступить к ее разрешению на логическом уровне «n + 1». Например, проблемы с окружением должны решаться на уровне

эффективности: Учебное пособие. – М.: Профит Стайл, 2007. – С. 556.

22 Там же.

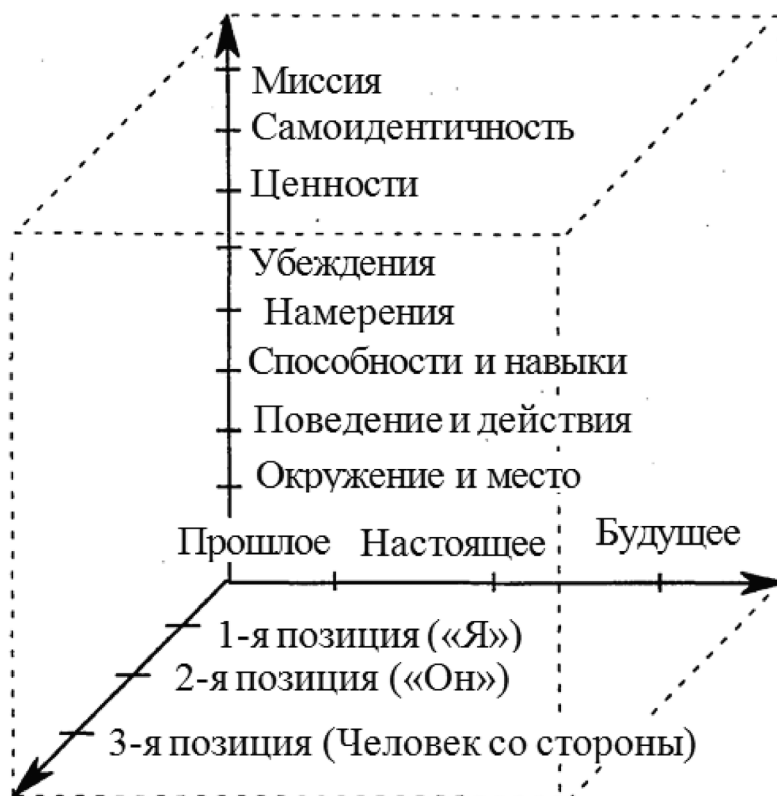


Рисунок 2. Поле поиска решения проблем посредством рефлексии

поведения; проблемы поведения – на уровне способностей и т.д.

Если разложить все имеющиеся у человека психологические ресурсы по уровням их внутренней организации, то получится пирамида со следующим наполнением (см. Рисунок 1):

Опираясь на пирамиду логических уровней, работу с любой проблемно-конфликтной ситуацией человека можно осуществлять с точки зрения восьми логических уровней, трех временных параметров (прошлое, настоящее или будущее) и трех позиций восприятия (1-я – с собственной точки зрения; 2-я – с точки

зрения другого участника проблемы или взаимодействия; 3-я – с позиции стороннего наблюдателя)²³. Согласно Р. Дилтсу, поле поиска решения проблем посредством рефлексии можно представить в виде трехмерной модели (см. Рисунок 2).

Таким образом, человек развивается только тогда, когда делает то, что ему трудно, поэтому актуализируемая для преодоления проблемно-конфликтная ситуация должна лежать в зоне ближайшего развития и под ее решение должны быть активизированы соответствующие психологи-

²³ Там же. С. 571.

ческие ресурсы. Как писал Л.С. Выготский, «один шаг в обучении может означать сто шагов в развитии». Это означает, что человек, решая конкретную трудность, может развиваться одновременно по нескольким направлениям когнитивных и личностных изменений. Эти изменения происходят на различных уровнях внутренней организации психологических ресурсов человека, а именно: (1) рефлексия места и окружения; (2) рефлексия поведения и действий; (3) рефлексия способностей и навыков; (4) рефлексия намерений; (5) рефлексия убеждений; (6) рефлексия ценностей; (7) рефлексия самоидентичности; (8) рефлексия миссии. Активация рефлексии более высоких логических уровней приводит к эффективным изменениям и преодолению проблемно-конфликтных ситуаций нижележащих логических уровней.

Поскольку при этом развитие опосредовано рефлексией, обратимся к анализу ее изучения в психологии.

Понятие рефлексии и проблема ее развития в психологии

Рефлексия является важным качеством, определяющим успешность

деятельности. Под влиянием мотивации, цели и проблемно-конфликтной ситуации в деятельность вовлекаются внутренние ресурсы человека. Во время движения человека к цели имеют место два основных процесса – деятельность и ее рефлексия. Именно за счет рефлексии происходит мобилизация психологических ресурсов человека.

Основная масса знаний и действий применяется репродуктивно и реактивно, т.е. автоматически, без специального размышления по их поводу. Переход тех или иных компонентов деятельности в фокус сознания происходит тогда, когда человек овладевает новым и сложным действием или когда он намеренно анализирует те компоненты, с которыми связаны возникающие затруднения и ошибки. «Свойство любого компонента навыка вновь стать осознанным очень важно, поскольку оно обеспечивает гибкость навыка, возможность его дополнительного совершенствования или переделки»²⁴.

Осознание человеком своих собственных действий и мобилизация его психологических ресурсов требу-

24 Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций. – М.: ЧеРо, Юрайт, 2002. – С. 70.

ется там, где имеющиеся автоматизмы и репродуктивные способы выполнения деятельности не обеспечивают разрешения возникших трудностей и получения необходимых результатов и тем самым нуждаются в перестройке или дополнении.

Исследователи из разных научных школ приходят к пониманию того, что эпицентром внимания в области психического здоровья становится человеческая способность, которую разные специалисты описывают с помощью понятий, отражающих ее сходные аспекты и стороны: эмоциональный интеллект, социальный интеллект, способность к психологизации (psychological mindedness), ментализации (mentalization), модель психических состояний (theory of mind)²⁵.

«Стержневым, общим содержанием перечисленных выше понятий является человеческая способность к построению, осмыслению и корректировке внутренних репрезентаций пси-

хических состояний, причем как собственных, так и другого человека»²⁶. Иначе говоря – способность к рефлексии. Коротко сформулируем определение каждого указанного понятия.

– Способность к психологизации (psychological mindedness) – понятие возникло в рамках психодинамической традиции и представляет собой общую способность наблюдать и описывать свою внутреннюю психическую жизнь, увязывать внешние и внутренние события.

– Социальный интеллект (социальные когниции) – система навыков, которые люди развивают и используют для того, чтобы понимать других людей и эффективно взаимодействовать с ними; способность строить репрезентации об отношениях между собой и другими людьми и гибко их использовать как основу для поведения с другими людьми, включая в них восприятие, интерпретацию и порождение ответных реакций на эмоции и поведенческие акты других людей.

– Эмоциональный интеллект – способность к распознаванию эмоций, пониманию эмоций у себя и других и управлению ими.

– Модель психических состояний (theory of mind) – выработ-

²⁶ Там же.

²⁵ Холмогорова А.Б., Зарецкий В.К. Может ли быть полезна российская психология в решении проблем современной психотерапии: размышления после XX конгресса интернациональной федерации психотерапии (IFP) // Медицинская психология в России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2010_4_5/nomer/nomer09.php

ка представлений о психическом состоянии, также часто употребляют как синоним понятия «ментализация» (mentalization).

– Ментализация – способность строить гипотезы относительно намерений, представлений и установок других людей²⁷.

Так называемые социальные когниции и непосредственно связанная с ними способность к ментализации стали едва ли не главным предметом поиска и разработок современных исследователей. Одна из причин этого кроется в том, что именно эта способность является важнейшим условием адаптации и успешного развития в быстро меняющейся, сопряженной с большим количеством контактов и выборов социальной ситуации развития современного человека²⁸.

Сущность психической реальности, стоящей за описанными выше

понятиями, наиболее адекватно и конструктивно описывается с помощью понятия «рефлексия» (от позднелат. “reflexio” – обращение назад).

В Большом психологическом словаре рефлексия определяется как «мыслительный (рациональный) процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, состояний, способностей, характера, отношений с другими и к другим, своих задач, назначения и т.д.»²⁹. «Понятийно, процессуально и функционально рефлексия связана с самонаблюдением, интроспекцией, ретроспекцией, самосознанием»³⁰. Еще одно из определений этого понятия дается в Энциклопедическом словаре: «Рефлексия – форма теоретической деятельности человека, направленная на осмысление собственных действий и их законов»³¹.

Изначально понятие «рефлексия» стало использоваться в философии. Британский философ и педагог Джон Локк, которого считают идейным

27 Roder V., Medalia A. Neurocognition and Social Cognition in Schizophrenia Patients. Basic Concepts and Treatment. – Basel: Karger, 2010. – 178 p.

28 Холмогорова А.Б., Зарецкий В.К. Может ли быть полезна российская психология в решении проблем современной психотерапии: размышления после XX конгресса интернациональной федерации психотерапии (IFP) // Медицинская психология в России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.medpsy.ru/mprij/archiv_global/2010_4_5/nomer/nomer09.php

29 Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. – М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – С. 423.

30 Там же.

31 Большой Российский энциклопедический словарь. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2006. – С. 1319.

отцом метода интроспекции («смотрения внутрь»), определял рефлексию как «наблюдение, которому ум подвергает свою деятельность»³². Он выделял два источника всех наших знаний: объекты внешнего мира и деятельность собственного ума. «На объекты внешнего мира мы направляем свои внешние чувства и в результате получаем впечатления (или идеи) о внешних вещах. Деятельность же нашего ума, к которой Локк причислял мышление, сомнение, веру, рассуждения, познание, желания, познается с помощью особого, внутреннего, чувства – рефлексии»³³.

Джон Локк указывает, что рефлексия «предполагает особое направление внимания на деятельность собственной души, а также достаточную зрелость субъекта. «У детей рефлексии почти нет, они заняты в основном познанием внешнего мира. Она может не развиваться и у взрослого, если он не проявит склонности к размышлению над самим собой и не направит на свои внутренние процессы специального внимания»³⁴.

32 Локк Дж. Опыт о человеческом разуме // Избранные философские произведения. Т. 1. – М.: Мысль, 1960. – С. 129.

33 Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций. – М.: ЧеРо, Юрайт, 2002. – С. 37.

34 Там же.

«Формирование рефлексии начинается в младшем школьном возрасте, а у подростков становится основным фактором (механизмом) регуляции поведения и личностного саморазвития (по Эрику Эриксону главная проблема отрочества – рефлексивная задача «Кто я?»)»³⁵. Так в концепции развивающего обучения В.В. Давыдова рефлексия рассматривается как существенный показатель высокого умственного развития.

В работах Джона Локка можно выделить два важных тезиса:

1. Тезис о возможности раздвоения сознания: «Существует возможность раздвоения, или «удвоения» психики. Душевная деятельность может протекать как бы на двух уровнях: процессы первого уровня – восприятия, мысли, желания; процессы второго уровня – наблюдение, или «созерцание» этих восприятий, мыслей, желаний»³⁶.

2. Тезис о необходимости организации специальной деятельности: «Деятельность души первого уровня есть у каждого человека и даже ребенка. Душевная деятельность вто-

35 Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. – М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – С. 423.

36 Там же. С. 38.

рого уровня требует специальной организации»³⁷.

Рефлексия оказалась в центре интересов ряда отечественных ученых еще на рубеже 1960-1970-х гг. (Н.Г.Алексеев, В.В.Давыдов, В.А.Лефевр, А.П.Огурцов, И.Н.Семенов, Г.П.Щедровицкий), а ее экспериментальное изучение началось на рубеже 1970-1980-х гг. (Н.Г. Алексеев, Н.И. Гуткина, Г.И.Давыдова, А.З. Зак, В.К. Зарецкий, В.В. Рубцов, И.Н. Семенов, В.И. Слободчиков, С.Ю.Степанов, А.Б. Холмогорова и др.). За относительно короткий период в 15-20 лет понятие «рефлексия» проделало сложный путь от общих указаний на важность ее изучения (С.Л. Рубинштейн), до теоретико-экспериментального изучения рефлексии как компонента мышления (Н.Г. Алексеев, И.Н. Семенов, В.К. Зарецкий), аспекта самосознания личности (И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов), средства организации мыследеятельности (Н.Г. Алексеев, И.С. Ладенко, В.Е. Лепский, И.Н. Семенов, Г.П. Щедровицкий), а на рубеже 1990-2000-х гг. стала концептуальным основанием для разработки разнообразных рефлексивных практик (Н.Г. Алексеев, 1996, 2002; Р.Н. Васютин,

И.Н. Семенов, 2000; Г.И. Давыдова, 2004; А.А. Деркач, И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов, 1998; В.К. Зарецкий, 2005; Н.Б. Ковалева, 1995; М.И. Найденов, И.Н. Семенов, 1991; А.Б. Холмогорова, 2006).

Изучение рефлексии традиционно проводилось в контексте проблематики психологии мышления (Д. Дьюи, Н.Г. Алексеев, И.Н. Семенов, В.К. Зарецкий, С.Ю. Степанов и др.), деятельностном направлении, в рамках которого рефлексия рассматривалась как компонент структуры деятельности (В.В. Давыдов, В.П. Зинченко, В.Д. Шадриков, Г.П. Щедровицкий и др.), личностных особенностей, где рефлексивное знание есть результат осмысления своей жизнедеятельности (А.Ф. Лазурский, М.М. Рубинштейн, И.Н. Семенов, Ф.Е. Василюк, М.Р. Гинзбург, Н.И. Гуткина, В.М. Ревякина), совместной деятельности (В.А. Недоспасова, А.Н. Перре-Клемон, В.В. Рубцов), взаимодействия между людьми (Б.Ф. Ломов, Г.Н. Андреева), «системомыследеятельностного» подхода, согласно которому рефлексия есть форма мыследеятельности (И.С. Ладенко, А.А. Зиновьев, В.А. Лефевр, Г.П. Щедровицкий), а также управленческой деятельности (Т.С. Кабаченко, А.В. Карпов, В.В. Пономаре-

³⁷ Там же.

ва, Л.Д. Столяренко, Г.С. Красовский, В.Е. Лепский) и целеобразования в процессе непрерывного образования, в системе профессиональной деятельности как механизм формирования рефлексивно-творческого потенциала (И.Н. Семенов) личности и развития ее индивидуальности и способностей (В.Д. Шадриков). Взаимодействие различных подходов – от логико-методологического и общепсихологического до психотерапевтического и психолого-педагогического привело на рубеже 1990-2000-х гг. к формированию такого нового направления человекознания, как рефлексивная психология³⁸.

«При всех различиях общим в понимании рефлексии является то, что она характеризует направленность на внутренний мир в различных его качествах и проявлениях. Это могут быть и эмоциональные состояния и переживания, и явления совести, и действия сознания»³⁹.

В рамках исследований российских ученых рефлексия понима-

ется как способность к осознанию и переосмыслению процесса собственного мышления, поведения и деятельности, так и способность к осознанию и перестройке глубинных оснований или определенных исходных представлений того или иного процесса.

Мы исходим из определения рефлексии как совокупности процессов размышления, осознания, переосмысления содержания сознания и построения новых оснований, средств и способов выполнения собственной деятельности, а также новых отношений и смыслов к выполняемой деятельности при разрешении возникающих в ней проблемно-конфликтных ситуаций⁴⁰. Рефлексия обеспечивает мобилизацию средств преодоления проблемно-конфликтных ситуаций, т.е. психологических ресурсов. Слово “собственный” в этом определении является принципиальным – оно подчеркивает, что рефлексия отличается направленностью. Если интеллектуальная активность направлена на самое себя – это рефлексия, если на другой объект – это мышление. Рефлексия –

38 Семенов И.Н. Рефлексивная психология творчества: концепции, эксперименталтика, практика // Психология: Журнал Высшей школы экономики. Т. 2. – 2005. – № 4. – С. 63-73.

39 Шадриков В.Д. Профессиональные способности. – М.: Логос, 2010. – С. 317.

40 Семенов И.Н., Савенкова И.А. Рефлексивно-психологические аспекты развития и профессионального самоопределения личности // Мир психологии: Научно-методический журнал. – 2007. – № 2. – С. 203-217.

форма деятельности, направленная на осмысление собственных действий при разрешении затруднения. Рефлексия – это также осознание того, как и за счет чего был достигнут успех, позволяет осознанно воспроизвести полученный опыт, овладеть им, превратить в обобщенный способ действия в проблемно-конфликтной ситуации».

Точкой отсчета рефлексии является проблемно-конфликтная ситуация – задача, которую нужно разрешить. «Мыслить человек начинает, когда у него появляется потребность что-то понять. Мышление обычно начинается с проблемы или вопроса, с удивления или недоумения, с противоречия»⁴¹.

Изучая и анализируя возникшую проблему, т.е. совершая мыслительный и рефлексивный акт, человек тем самым ищет основания и причины ее возникновения. Согласно С. Л. Рубинштейну, «поставленная проблема во всем многообразии своих объективных свойств и принципов включается во все новые связи и в силу этого выступает во все новых свойствах и качествах, которые фиксируются в новых понятиях; из проблемы, таким образом, как бы «вычерпывается» все

новое содержание, она как бы поворачивается каждый раз своей новой стороной, в ней выявляются все новые свойства»⁴².

Ресурсной для развития субъекта проблемно-конфликтную ситуацию делает то, что, став объектом анализа и рефлексии, поиск ее разрешения дает возможность человеку продвинуться в понимании себя, своих автоматизмов и особенностей восприятия. Это может быть ошибка, за которой стоят неверные способы решения, если это неблагоприятный поступок, у него также есть основания и предпосылки, которые дают повод поднять вопрос о позициях, мировоззрении, нравственности, задуматься всерьез о вещах, к которым подтолкнули определенные события.

Как отмечает В.Д. Шадриков, в рефлексии как познании себя следует различать личностную и деятельностную рефлексия. «Личностная рефлексия направлена на познание себя в своих сущностных качествах как субъекта социального поведения, деятельностная рефлексия направлена на отражение своей психической деятельности, реализующей цели предметно-практической и теоретиче-

41 Шадриков В.Д. Профессиональные способности. – М.: Логос, 2010. – С. 317.

42 Рубинштейн С.Л. О мышлении и путях его исследования. – М., 1958. – С. 98.

ской деятельности»⁴³. Эти две формы рефлексии взаимосвязаны в реальной жизнедеятельности человека.

Как отмечает в своих работах В.К. Зарецкий, любая проблемно-конфликтная ситуация содержит в себе ресурс развития, где ошибка или затруднение – один из видов проблемно-конфликтной ситуации. Ошибка – это не случайность, которую нужно предотвращать, а закономерность, которую нужно использовать.

Опираясь на понятийный аппарат Жана Пиаже, результатом рефлексии является либо процесс ассимиляции, т.е. включение нового объекта в уже существующие схемы действия, либо процесс аккомодации – перестройка, приспособление имеющихся схем субъекта к новому объекту⁴⁴. Работая над собственными ошибками и затруднениями, можно научиться понимать их причины, устранять их повторение; переживать трудную ситуацию, «держать удар»; относиться к ней оптимистически – как к шансу для перехода в новое качество в развитии; осмыслять, переосмыслять и

конструировать способы собственной деятельности (поскольку пока не было ошибки, в рефлексии и перестройке способов не было необходимости); преодолевать трудности как таковые за счет приобретения опыта успешной деятельности по их разрешению. С учетом этого в основе рефлексии психологических ресурсов человека лежат процессы ассимиляции и аккомодации.

Психологические ресурсы в виде единства компетенций и рефлексии служат для того, чтобы поставленная цель соответствовала итоговому результату деятельности, они призваны устранять внешние препятствия и разрешать внутренние трудности. «Субъект, организуя свою мыслительную деятельность, осознает (рефлектирует) ход решения задачи, руководствуясь представлением о результате. Но так как задача разрешается мышлением (процессом мышления), то он осознает ход мысли, связанной с решением задачи. Организации хода своих мыслей и контроля за ними в соответствии с условиями задачи можно научиться»⁴⁵. Это прекрасно проиллюстрировал в 1960-х годах российский психолог и методолог Н.Г. Алексеев,

43 Шадриков В.Д. Профессиональные способности. – М.: Логос, 2010. – С. 156-157.

44 Обухова Л.Ф. Возрастная психология: Учебник для вузов. – М.: Высшее образование, 2006. – С. 179.

45 Шадриков В.Д. Профессиональные способности. – М.: Логос, 2010. – С. 154.

Таблица 1. Соотношение схем рефлексивного акта и основных приемов работы когнитивного психотерапевта

Последовательность шагов в рефлексивном акте	Последовательность приемов работы когнитивного психотерапевта
1) Остановка	Что промелькнуло сейчас в вашей голове?
2) Фиксация	Формулирование автоматических мыслей
3) Объективация	Оценка автоматических мыслей – работа с собственными мыслями как с объектами
4) Отчуждение	Формулировка альтернативного взгляда
5) Установление отношений	а) Соотнесение с другими автоматическими мыслями и выявление убеждений б) Установление отношений между убеждениями и релевантным детским опытом в) Установление отношений между убеждениями и более широким жизненным контекстом (анализ последствий)
6) Изменение оснований мышления	Перестройка дисфункциональных убеждений

работая над изучением психологического смысла понятия «рефлексия» в практике обучения школьников сознательному целенаправленному овладению осознанными способами решения математических задач⁴⁶. Позднее рефлексию он определил как установление отношений между различными до этого изолированными содержаниями, а позднее, опираясь на работы немецкого философа И. Фихте, дал схему описания рефлексивного акта как последовательности внутренних действий⁴⁷.

Ниже представлена таблица 1, где параллельно со схемой рефлексивного акта,

предложенной Н.Г. Алексеевым, где он опирался на установленные И.Н. Семеновым функции рефлексии, и дополненной В.К. Зарецким, приводится типичная схема основных приемов работы когнитивного психотерапевта, схематизированная А.Б. Холмогоровой (2010).

Из таблицы видно, что последовательность внутренних действий рефлексивного акта и последовательность шагов в когнитивной психотерапии находятся в отношениях взаимного соответствия⁴⁸.

Если рефлексии можно научиться, тогда результат научения

46 Алексеев Н.Г. Рефлексия и формирование способа решения задач. – М., 2002. – 137 с.

47 Там же.

48 Холмогорова А.Б. Когнитивная психотерапия и отечественная психология мышления // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4. – С. 165-181.

рефлексии – это знания, умения и навыки. «Обобщенное умение отслеживать свои действия (умственные и практические) и анализировать их правильность переходят в качество личности»⁴⁹. Как отмечает В.Д. Шадриков, вполне может существовать такое благоприобретенное качество личности как рефлексивность, которое будет способствовать успешному выполнению любой деятельности, направляя мыслительный процесс, организуя его и управляя им. Личность, через свое качество рефлексивности, будет управлять решением трудной задачи и течением своих мыслей⁵⁰.

Рефлексивная способность лежит в основе саморегуляции когнитивных процессов, эмоционального состояния и поведения, ее формирование происходит в процессе совместной деятельности с другими людьми при ведущей роли собственной активности человека. В этом процессе у человека развивается способность самому рефлексировать и изменять собственное мышление, изменяется сама организация мышления, где мышление – в терминологии Б.В. Зейгарник – становится более опо-

средствованным. «Опосредствование можно определить как произвольное смыслообразование, управление собственной смысловой сферой через ее осознание и перестройку»⁵¹.

«Рефлексивность как психическое свойство представляет собой одну из основных граней той интегративной психической реальности, которая соотносится с рефлексией в целом»⁵². Рефлексия характеризуется выраженной неопределенностью своего понятийного статуса и места в системе психологических понятий и часто рассматривается с позиций различных базовых психологических категорий (деятельности, действия, психических процессов, способностей и др.)⁵³. «В силу «всепроникаемости» рефлексии, а также ее «распределенности» по психике в целом, для диф-

49 Шадриков В.Д. Профессиональные способности. – М.: Логос, 2010. – С. 154.

50 Там же.

51 Холмогорова А.Б., Зарецкий В.К. Может ли быть полезна российская психология в решении проблем современной психотерапии: размышления после XX конгресса интернациональной федерации психотерапии (IFP) // Медицинская психология в России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2010_4_5/nomer/nomer09.php

52 Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. – 2003. – № 5(24). – С. 50.

53 Там же.

ференциации ее базовых модусов целесообразно использовать аналогичный по «рангу» обобщенности и в то же время вполне устоявшийся, понятный критерий – классическую триаду, включающую психические процессы, свойства и состояния»⁵⁴. Рефлексия как понятие и психическая реальность представляет собой качественную определенность в виде синтеза всех трех модусов. «Рефлексия – это одновременно и уникальное свойство, присущее лишь человеку, и состояние осознания чего-либо, и процесс репрезентации психике своего собственного содержания»⁵⁵. Именно такое понимание рефлексии позволяет дифференцировать основные ее модусы и сохранить до единство, в котором в психике представлены процессы, свойства и состояния»⁵⁶.

Таким образом, рефлексия включает в себе синтез психических процессов (рефлектирование), свойство (рефлексивность) и состояние (рефлексия в ее процессуальном статусе). Она требуется там, где имеющиеся в наличии автоматизмы не позволяют разрешить ту или иную проблему и требуют дополнения и пе-

рестройки. Рефлексия – это форма деятельности, направленная на размышление, осознание, переосмысление содержания сознания и построение новых оснований, средств и способов выполнения собственной деятельности, а также новых отношений и смыслов к выполняемой деятельности при разрешении возникающих в ней проблемно-конфликтных ситуаций. Точкой отсчета рефлексии является проблемно-конфликтная ситуация – задача, которую нужно разрешить.

Любая проблемно-конфликтная ситуация – это не случайность, которую нужно предотвращать, а закономерность, которую нужно использовать. Ресурсной для развития проблемно-конфликтную ситуацию делает то, что, став объектом анализа и рефлексии, происходит поиск разрешения этой ситуации, что дает возможность человеку продвинуться в понимании себя и своего затруднения. За счет рефлексии происходит мобилизация ресурсов внутреннего мира человека, которые направляются на анализ проблемно-конфликтной ситуации.

Результатом рефлексии может быть либо процесс ассимиляции (включение нового объекта в уже существующие схемы действия), либо

54 Там же. С. 48.

55 Там же.

56 Там же.

процесс аккомодации (перестройка, приспособление имеющихся схем субъекта к новому объекту)⁵⁷.

Эмпирическое исследование рефлексивно-психологических ресурсов

1.1. Проведенное нами эмпирическое исследование рефлексивно-психологических ресурсов исходило из теоретического положения о взаимообусловленности двух системообразующих факторов, определяющих эти ресурсы: а) рефлексии и б) целеполагания. Эти два фактора, конституирующих психологические ресурсы, играют ключевую роль в переходе от субъективного отсутствия того или иного ресурса к его открытию, конструированию, проектированию и реализации. Эмпирическое исследование проводилось со студентами с помощью методик изучения рефлексивности (А.В. Карпов) и рефлексии целеобразования (И.Н. Семенов). Полученные данные позволили проверить гипотезу об особенностях и характере взаимосвязи рефлексии и целеполагания. Были обнаружены

положительные корреляции общей рефлексивности и основных видов рефлексии (ретроспективной, ситуативной, перспективной) с общей осмысленностью жизни. Это указывает на прямую связь рефлексивности и рефлексивных механизмов разных временных модусов с общей осмысленностью жизни. Оказалось, рефлексия обеспечивает превращение человека в активного, самостоятельного и ответственного субъекта своей жизнедеятельности, придавая ей направленность и осмысленность. Была выявлена положительная корреляция между ретроспективной рефлексией и результативностью жизни. Тем самым показано, что рефлексия играет важную роль в оценке удовлетворенности субъектом нынешней самореализацией, соотнесении ранее поставленных целей и достигнутых результатов. Важнейшим механизмом развития целеполагания является рефлексия, что подтверждается положительной взаимосвязью между рефлексивностью и перспективной рефлексией с целями жизни. Поскольку в основе целеполагания лежат рефлексивные механизмы, то чем выше способность к рефлексивности и перспективной рефлексии, тем выше продуктивность и эффективность постановки целей.

57 Обухова Л.Ф. Возрастная психология: Учебник для вузов. – М.: Высшее образование, 2006. – С. 179.

При анализе ответов студентов на открытые вопросы опросника И.Н. Семенова «Рефлексия жизненных и профессиональных целей» обнаружено, что у респондентов с высокоразвитой рефлексивностью преобладает ориентация на постановку и активную рефлексию долгосрочных целей более крупного масштаба, которые можно отнести к целям высшего уровня. Исходя из этих данных, можно утверждать, что несформированность целей не позволяет студентам мобилизовать рефлексию своих внутренних ресурсов для преодоления проблемно-конфликтных ситуаций и объясняет наличие трудностей, связанных с самой рефлексией. Оказалось, что у студентов с высоким уровнем рефлексивности присутствуют ясные и определенные цели, в результате чего происходит мобилизация активной рефлексии как причин, так и способов преодоления внешних препятствий и внутренних трудностей на пути достижения значимых целей. Это доказывает, что психологические ресурсы имеют целевое назначение, опосредованное рефлексией, которая является важнейшим механизмом перестройки и развития целеполагания. Активная рефлексия субъектом своих целей является важным шагом в проектирова-

нии им своей жизненной и профессиональной траектории саморазвития. Ибо, чем более ясные и определенные цели ставит перед собой человек, тем активнее мобилизуется и разворачивается рефлексия внешних препятствий и внутренних трудностей на пути их достижения. Результаты исследования подтвердили гипотезу о том, что студенты, которые прибегают к непродуктивным способам целеполагания и неразвитой рефлексии (своих целей, возможных внутренних трудностей и внешних препятствий в их достижении), обладают относительно низким уровнем развития рефлексивности, а студенты, у которых преобладают продуктивные способы постановки целей и активной рефлексии потенциальных проблемно-конфликтных ситуаций, имеют относительно высокий уровень развития рефлексивности. Поскольку рефлексивный аспект целеполагания – как ресурс развития личности – пока не достаточно изучен в психологии, то полученные данные и выявленные взаимосвязи позволили продвинуться в понимании характера соотношения рефлексии и целеполагания, а также подтвердили выводы о целевом назначении рефлексивно-психологических ресурсов и необходимости постановки субъектом

ясных, конкретных и определенных целей относительно перспектив своего личностно-профессионального развития для мобилизации активной рефлексии проблемно-конфликтных ситуаций, возникающих на пути достижения намеченных целей. Введенное и апробированное нами в результате проведенного исследования понятие «рефлексивно-психологические ресурсы» субъекта позволяет более объемно представить процесс сборки субъекта и конкретнее изучать рефлексивные механизмы личностно-профессионального саморазвития человека.

Заключение

Проведенный историко-теоретический анализ научной литературы по тематике рефлексии в аспекте проблемы психологических ресурсов человека позволяет сделать следующие выводы:

1. Личностное и профессиональное развитие представляют собой диалектическое единство и взаимообусловленность⁵⁸. Успешность

личностного развития субъекта деятельности является предпосылкой и условием его профессионального развития⁵⁹. Тем самым подчеркивается взаимное влияние профессионального и личностного развития и их переплетение. При этом ключевую роль в личностно-профессиональном развитии играют рефлексивные механизмы, определяющие продуктивную адаптацию человека к меняющейся действительности и обеспечивающие его трансформацию и самосовершенствование.

2. Рефлексия активизируется там, где имеющиеся автоматизмы и репродуктивные способы выполнения деятельности становятся недостаточными. Переход тех или иных компонентов деятельности в фокус рефлексии происходит тогда, когда на одном из этапов выполнения собственной деятельности возникает проблемно-конфликтная ситуация, для разрешения которой требуется проанализировать связанные с этой ситуацией и отвечаю-

Профессиональное и личностное самоопределение. – М., Воронеж, 1996. – 256 с.

58 Семенов И.Н. Рефлексивная психология творчества: концепции, эксперименталтика, практика // Психология: Журнал Высшей школы экономики. Т. 2. – 2005. – № 4. – С. 63-73; Пряжников Н.С.

59 Репецкий Ю.А., Семенов И.Н. Рефлексивная активизация личностного и профессионального самоопределения менеджеров // Эффективный менеджмент: психолого-акмеологические аспекты. Ч. 1. – М., 1996. – С. 23.

щие за ее возникновение компоненты системы деятельности. Таким образом, точкой отсчета рефлексии является проблемно-конфликтная ситуация – возникающие в процессе деятельности объективные внешние препятствия и противоречия и воспринимаемые человеком как субъективные внутренние трудности и сложности в осуществлении этой деятельности.

3. Человек развивается только тогда, когда делает то, что ему трудно, поэтому актуализируемая для преодоления проблемно-конфликтная ситуация должна лежать в зоне ближайшего развития и под ее решение должны быть активизированы соответствующие психологические ресурсы. Результатом рефлексии субъектом проблемно-конфликтных ситуаций, расположенных в зоне ближайшего развития, может быть либо процесс ассимиляции (включение нового объекта в уже существующие схемы действия), либо процесс аккомодации (перестройка, приспособление имеющихся схем субъекта к новому объекту)⁶⁰.

4. Прикладываемые усилия субъектом деятельности для адаптации к различным проблемно-конфликт-

ным ситуациям и их преодоления выступают в качестве психологических ресурсов, определяемых нами как запас средств, который может быть задействован субъектом посредством рефлексии для преодоления им проблемно-конфликтных ситуаций, возникающих в собственной деятельности. Психологическими ресурсами выступает рефлексия знаний, умений, навыков, жизненного опыта, компетенций, способностей, личностных качеств, убеждений, установок, ценностей, смысложизненных ориентаций, способов целеполагания и т.д., т.е. все те компоненты деятельности, которые попали в фокус рефлексии.

5. Для понимания того, как соотносятся психологические ресурсы с мотивацией, целью, и результатом деятельности, мы обратились к понятию “система деятельности”. Основными элементами системы деятельности являются мотив, цель и результат. Системообразующим фактором каждой системы деятельности выступает результат, который должен быть получен с ее помощью. Все компоненты деятельности, подобранные субъектом для достижения запланированного результата, можно разбить на две условные группы: сформированные компетенции, которые сами

60 Обухова Л.Ф. Возрастная психология: Учебник для вузов. – М.: Высшее образование, 2006. – С. 179.

по себе выполняют репродуктивную роль и расположены в зоне актуального развития субъекта деятельности, и психологические ресурсы, которые представляют собой единство компетенций и рефлексии, выполняют продуктивную роль и локализованы в зоне ближайшего развития.

6. Критериями выделения психологических ресурсов в конкретной системе деятельности выступают: цель (результат) деятельности, проблемно-конфликтная ситуация, возникшая на одном из этапов выполнения деятельности, и ее рефлексия. Системообразующим фактором психологических ресурсов является рефлексия субъектом деятельности проблемно-конфликтных ситуаций, возникающих на пути достижения поставленной им цели.

7. Как отмечал Л.С. Выготский, «один шаг в обучении может означать сто шагов в развитии». В контексте нашего исследования крылатые слова Л.С. Выготского приобретают следующее преломление: чем богаче в смысловом отношении рефлексия

проблемно-конфликтной ситуации, тем больше когнитивных и личностных изменений во внутреннем мире человека проходит через точку трудности и тем больший эффект для развития эта работа дает. Эти изменения могут происходить на различных уровнях внутренней организации психологических ресурсов человека, а именно: (1) рефлексия места и окружения; (2) рефлексия поведения и действий; (3) рефлексия способностей и навыков; (4) рефлексия намерений; (5) рефлексия убеждений; (6) рефлексия ценностей; (7) рефлексия самоидентичности; (8) рефлексия миссии. Активация рефлексии более высоких логических уровней приводит к эффективным изменениям и преодолению проблемно-конфликтных ситуаций нижележащих логических уровней. Концептуальный учет системы выделенных уровней необходим для эмпирического исследования рефлексивности психологических ресурсов человека и их эффективного использования в профессиональной деятельности.


Библиография

1. Алексеев Н.Г. Рефлексия и формирование способа решения задач. – М., 2002. – 137 с.

2. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. – М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 632 с.
3. Большой Российский энциклопедический словарь. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2006. – 1887 с.
4. Борисова Е.М. Профессиональное самоопределение: личностный аспект: дисс. ... д. психол. н. – М., 1995. – 411 с.
5. Водопьянова Н.Е. Противоположность синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека // Вестн. С-Петербург. ун-та. Сер. 12. Психология, социология, педагогика. – 2009. – № 1. – С. 75-86.
6. Выготский Л.С. Мышление и речь. Собр. соч. – М., 1982. – Т. 2. – 504 с.
7. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций. – М.: ЧеРо, Юрайт, 2002. – 336 с.
8. Головаха Е.А. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. – Киев: Наукова думка, 1988. – 144 с.
9. Дилтс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП / Перевод с англ. В.П. Чурсина. – М.: Класс, 2000. – 192 с.
10. Зарецкий В.К. Зона ближайшего развития: о чем не успел написать Выготский... // Культурно-историческая психология. – 2007. – № 3. – С. 96-104.
11. Калашникова С.А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности // Молодой ученый. – 2011. – № 8. – С. 84-87.
12. Карпов А.В. Психология менеджмента. – М.: Гардарики, 2005. – 584 с.
13. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. – 2003. – № 5(24). – С. 45-57.
14. Климов Е.А. Введение в психологию труда. – М.: ЮНИТИ, 1998. – 343 с.
15. Климов Е.А. Некоторые психологические принципы подготовки молодежи к труду и выбору профессии // Вопросы психологии. – 1985. – № 4. – С. 21-29.
16. Ковалев С.В. Введение в современное НЛП. Психотехнологии личностной эффективности: Учебное пособие. – М.: Профит Стайл, 2007. – 640 с.
17. Ладенко И.С. Феномен рефлексивного стиля мышления и генетическая логика // Рефлексия, образование и интеллектуальные инновации. – Новосибирск, 1995. – С. 8-25.
18. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

19. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Пер. с англ; под общ. ред. Р. Фрейджер, Д. Фейдимен. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2004. – 608 с.
20. Локк Дж. Опыт о человеческом разуме // Избранные философские произведения. – М.: Мысль, 1960. – Т. 1. – С. 153-162.
21. Ломов Б.Ф., Сурков Е.Н. Антиципация в структуре деятельности. – М.: Наука, 1980. – 275 с.
22. Мотькина Ю.В. Опережающая рефлексия в контексте изучения потенциала профессионального развития руководителей // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. – 2010. – № 2. – С. 121-127.
23. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: Учебник для вузов. – М.: Высшее образование, 2006. – 512 с.
24. Ожегов С.И. Словарь русского языка: Около 57000 слов / Под ред. д. филол. н., проф. Н.Ю. Шведовой. – 16-е изд., испр. – М.: Рус. яз., 1984. – 797 с.
25. Пономарева В.В. Психодиагностика рефлексивности как метод социально-психологического исследования управленческой деятельности: дисс. ... к. психол. н. – Ярославль: ЯрГУ, 2000. – 188 с.
26. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М., Воронеж, 1996. – 256 с.
27. Репецкий Ю.А., Семенов И.Н. Рефлексивная активизация личностного и профессионального самоопределения менеджеров // Эффективный менеджмент: психолого-акмеологические аспекты. – М., 1996. – Ч. 1. – С. 19-27.
28. Рубинштейн С.Л. О мышлении и путях его исследования. – М., 1958. – 98 с.
29. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Питер, 1995. – 317 с.
30. Сайко Э.В. Пространства жизни субъекта: Единство и многомерность субъектообразующей социальной эволюции. – М.: Наука, 2004. – 608 с.
31. Семенов И.Н. Рефлексивная психология творчества: концепции, экспериментатика, практика // Психология: Журнал Высшей школы экономики. Т. 2. – 2005. – № 4. – С. 63-73.
32. Семенов И.Н., Савенкова И.А. Рефлексивно-психологические аспекты развития и профессионального самоопределения личности // Мир психологии: Научно-методический журнал. – 2007. – № 2. – С. 203-217.

33. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под общ. ред. А.Л. Журавлёва, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2008. – 474 с.
34. Соловьева С.Л. Ресурсы личности // Медицинская психология в России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2010_2_3/nomer/nomer02.php
35. Тихомиров О.К. Понятия «цель» и «целеобразование» в психологии. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychlib.ru/mgppu/hre/hre-066.htm>
36. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 175 с.
37. Холмогорова А.Б. Когнитивная психотерапия и отечественная психология мышления // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4. – С. 165-181.
38. Холмогорова А.Б., Зарецкий В.К. Может ли быть полезна российская психология в решении проблем современной психотерапии: размышления после XX конгресса интернациональной федерации психотерапии (IFP) // Медицинская психология в России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2010_4_5/nomer/nomer09.php
39. Шавир П.А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. – Тюмень, 1980. – 87 с.
40. Шадриков В.Д. Профессиональные способности. – М.: Логос, 2010. – 279 с.
41. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Логос, 1996. – 320 с.
42. Шадриков В.Д. Рефлексия в структуре способностей // Ментальное развитие человека. – М.: Логос, 2007. – С. 213-220.
43. Щедровицкий П.Г. К анализу топик организации организационно-деятельностных игр. – Пущино, 1986. – 42 с.
44. Щедровицкий Г.П. Рефлексия и ее проблемы // Рефлексивные процессы и управление: Международный научно-практический междисциплинарный журнал. – 2001. – № 1. – С. 47-54.
45. Bandura A. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies // Self-efficacy in Changing Societies. – Cambridge: Cambridge University Press, 1995. – Pp. 1-45.

46. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy // *Developmental Psychology*. – 1989. – No. 25. – Pp. 729-732.
47. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness // *Encyclopedia of Mental Health* / H.S. Friedman (Ed.). – San Diego, CA: Academic Press, 1998. – Pp. 323-335.
48. Maddi S.R. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone // *Health promotion evaluation* / J.P. Opatz (Ed.). – Stevens Point, WI: National Wellness Institute, 1987. – Pp. 101-115.
49. Roder V., Medalia A. Neurocognition and Social Cognition in Schizophrenia Patients. *Basic Concepts and Treatment*. – Basel: Karger, 2010. – 178 p.
- 

System-psychological approach to the study of reflexive resources of professional development

Semenov Igor' Nikitovich

Full doctor of Psychology, professor,
Higher School of Economics – National Research University,
P.O. Box 101000, Myasnitskaya str., No. 20, Moscow, Russia;
e-mail: i_samenov@mail.ru

Turovtsev Nikolai Pavlovich

Master's student of the faculty of psychology,
Higher School of Economics – National Research University,
P.O. Box 101000, Myasnitskaya str., No. 20, Moscow, Russia;
e-mail: dekpsy@hse.ru

Abstract

One of the urgent problems of anthropology is a study of psychological resources of the person's professional development. However, in modern psychology an insufficient attention is paid to clarify the resource potential of the reflection as a

mechanism of goal formation of personality and the formation of its professional skills.

A prerequisite is the mastery of professional qualities and competencies manifested in the educational activity, forming psychological resources of a human being to ensure its assembly as a holistic subject, and a sufficient condition is a reflection of its personal and professional goals and problem-conflict situations arising on the way of achieving them.

Goals setting, their reflection, restructuring and achieving of the intended results by the subject provide its continuous personal development and professional growth, both in education and in professional experience. Consequently, the reflection is an important psychological resource of personal self-development of the subject and building its integrity for professional fulfillment.

Keywords

Psychology, personality, activity, consciousness, thought, reflection, resource, professionalism, development.

References

1. Alekseev, N.G. (2002), *Reflection and formation of a method of problems solving [Refleksiya i formirovanie sposoba resheniya zadach]*, Moscow, 137 p.
2. Bandura, A. (1989), "Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy", *Developmental Psychology*, No. 25, pp. 729-732.
3. Bandura, A. (1995), "Exercise of personal and collective efficacy in changing societies", *Self-efficacy in Changing Societies*, Cambridge University Press, Cambridge, pp. 1-45.
4. *Big Russian Encyclopedic Dictionary [Bol'shoi Rossiiskii entsiklopedicheskii slovar']*, Bol'shaya Rossiiskaya entsiklopediya, Moscow, 2006, 1887 p.
5. Borisova, E.M. (1995), *Professional self-determination: the personal aspect: dissertation [Professional'noe samoopredelenie: lichnostnyi aspekt: diss. ... d. psikh. n.]*, Moscow, 411 p.
6. Dilts, R., Chursin, V.P. (2000), *Changing beliefs with NLP. Translated from English [Izmenenie ubezhdenii s pomoshch'yu NLP. Perevod s angl.]*, Klass, Moscow, 192 p.

7. Frager, R., Fadiman, J. (2004), *Personality. Theories, exercises, experiments. Trans from Eng. [Lichnost'. Teorii, uprazhneniya, eksperimenty. Per. s angl.]*, PRAIM-EVROZNAK, St. Peteresburg, 608 p.
8. Frankl, V. (1990), *Man's Search for Meaning [Chelovek v poiskakh smysla]*, Progress, Moscow, 175 p.
9. Gippenreiter, Yu.B. (2002), *Introduction to general psychology: Lectures [Vvedenie v obshchuyu psikhologiyu: Kurs lektsii]*, CheRo, Yurait, Moscow, 336 p.
10. Golovakha, E.A. (1988), *Life perspective and professional self-determination of youth [Zhiznennaya perspektiva i professional'noe samoopredelenie molodezhi]*, Naukova dumka, Kyiv, 144 p.
11. Kalashnikova, S.A. (2011), "Personal resources as an integral characteristic of the person" ["Lichnostnye resursy kak integral'naya kharakteristika lichnosti"], *Molodoi uchenyi*, No. 8, pp. 84-87.
12. Karpov, A.V. (2003), "Reflexivity as a mental property and method of diagnosis" ["Refleksivnost' kak psikhicheskoe svoistvo i metodika ee diagnostiki"], *Psikhologicheskii zhurnal*, No. 5(24), pp. 45-57.
13. Karpov, A.V. (2005), *Psychology of management [Psikhologiya menedzhmenta]*, Gardariki, Moscow, 584 p.
14. Kholmogorova, A.B. (2001), "Cognitive therapy and national psychology of thinking" ["Kognitivnaya psikhoterapiya i otechestvennaya psikhologiya myshleniya"], *Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal*, No. 4, pp. 165-181.
15. Kholmogorova, A.B., Zaretskii, V.K., "Can Russian psychology be useful in solving problems of modern psychotherapy: Reflections after the XX Congress of the International Federation for Psychotherapy (IFP)" ["Mozhet li byt' polezna rossiiskaya psikhologiya v reshenii problem sovremennoi psikhoterapii: razmyshleniya posle KhKh kongressa internatsional'noi federatsii psikhoterapii (IFP)"], *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii*, available at: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2010_4_5/nomer/nomer09.php
16. Klimov, E.A. (1985), "Some psychological principles of preparing young people for work and career selection" ["Nekotorye psikhologicheskie printsipy podgotovki molodezhi k trudu i vyboru professii"], *Voprosy psikhologii*, No. 4, pp. 21-29.
17. Klimov, E.A. (1998), *Introduction to the psychology of labour [Vvedenie v psikhologiyu truda]*, YuNITI, Moscow, 343 p.

18. Kovalev, S.V. (2007), *Introduction to modern NLP. Psychotechnologies of personal efficiency: study guide* [*Vvedenie v sovremennoe NLP. Psikhotehnologii lichnostnoi effektivnosti: Uchebnoe posobie*], Profit Stail, Moscow, 640 p.
19. Ladenko, I.S. (1995), "The phenomenon of reflexive style of thinking and genetic logic", *Reflection, education and intellectual innovations* ["Fenomen reflektivnogo stilya myshleniya i geneticheskaya logika", *Refleksiya, obrazovanie i intellektual'nye innovatsii*], Novosibirsk, pp. 8-25.
20. Leont'ev, D.A., Rasskazova, E.I. (2006), *Viability test* [*Test zhiznestoikosti*], Smysl, Moscow, 63 p.
21. Locke, J. (1960), "Essay Concerning Human Understanding", *Selected Philosophical Works. Vol. 1* ["Opyt o chelovecheskom razume", *Izbrannye filosofskie proizvedeniya. T. 1*], Mysl', Moscow, pp. 153-162.
22. Lomov, B.F., Surkov, E.N. (1980), *Anticipation in the structure of activity* [*Antitsipatsiya v strukture deyatel'nosti*], Nauka, Moscow, 275 p.
23. Maddi, S., Friedman, H.S. (1998), "Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness", *Encyclopedia of Mental Health*, Academic Press, San Diego, CA, pp. 323-335.
24. Maddi, S.R., Opatz, J.P. (1987), "Hardiness Training at Illinois Bell Telephone", *Health promotion evaluation*, National Wellness Institute, Stevens Point, WI, pp. 101-115.
25. Meshcheryakov, B.G., Zinchenko, V.P. (2003), *Unabridged psychological dictionary* [*Bol'shoi psikhologicheskii slovar'*], Praim-EVROZNAK, Moscow, 632 p.
26. Mot'kina, Yu.V. (2010), "Anticipatory reflection in the context of exploring the potential of professional development of managers" ["Operezhayushchaya refleksiya v kontekste izucheniya potentsiala professional'nogo razvitiya rukovoditelei"], *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14. Psikhologiya*, No. 2, pp. 121-127.
27. Obukhova, L.F. (2006), *Developmental psychology: Textbook for Universities* [*Vozrastnaya psikhologiya: Uchebnik dlya vuzov*], Vysshee obrazovanie, Moscow, 512 p.
28. Ozhegov, S.I., Shvedova, N.Yu (1984), *Russian dictionary: About 57,000 words. 16th ed., rev.* [*Slovar' russkogo yazyka: Okolo 57000 slov. 16-e izd., ispr.*], Rus. yaz., Moscow, 797 p.
29. Ponomareva, V.V. (2000), *Psychodiagnostics of reflexivity as a method of socio-psychological research of management activities: dissertation* [*Psikhodiagnos-*

- tika refleksivnosti kak metod sotsial'no-psikhologicheskogo issledovaniya upravlencheskoi deyatel'nosti: diss. ... k. psikhol. n.*], YarGU, Yaroslavl, 188 p.
30. Pryazhnikov, N.S. (1996), *Professional and personal self-determination [Professional'noe i lichnostnoe samoopredelenie]*, Moscow, Voronezh, 256 p.
31. Repetskii, Yu.A., Semenov, I.N. (1996), "Reflexive activation of personal and professional self-determination of managers", *Effective Management: psycho-acmeological aspects. Part 1* ["Refleksivnaya aktivizatsiya lichnostnogo i professional'nogo samoopredeleniya menedzherov", *Effektivnyi menedzhment: psikhologo-akmeologicheskie aspekty*], Moscow, pp. 19-27.
32. Roder, V., Medalia, A. (2010), *Neurocognition and Social Cognition in Schizophrenia Patients. Basic Concepts and Treatment*, Karger, Basel, 178 p.
33. Rubinshtein, S.L. (1958), *About thinking and its ways for research [O myshlenii i putyakh ego issledovaniya]*, Moscow, 98 p.
34. Rubinshtein, S.L. (1995), *Fundamentals of General Psychology [Osnovy obshchei psikhologii]*, Piter, Moscow, 317 p.
35. Saiko, E.V. (2004), *Living space of the subject: Unity and multidimensionality of the subject creating social evolution [Prostranstva zhizni sub'ekta: Edinstvo i mnogomernost' sub'ektoobrazuyushchei sotsial'noi evolyutsii]*, Nauka, Moscow, 608 p.
36. Semenov, I.N. (2005), "Reflexive psychology of creativity: concepts experimental studies, practices" ["Refleksivnaya psikhologiya tvorchestva: kontseptsii, eksperimentatika, praktika"], *Psikhologiya: Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki. T. 2*, No. 4, pp. 63-73.
37. Semenov, I.N., Savenkova, I.A. (2007), "Reflexive and psychological aspects of the development and professional self-determination of the individual" ["Refleksivno-psikhologicheskie aspekty razvitiya i professional'nogo samoopredeleniya lichnosti"], *Mir psikhologii: Nauchno-metodicheskii zhurnal*, No. 2, pp. 203-217.
38. Shadrikov, V.D. (1996), *Psychology of human activities and abilities of human being: Textbook, 2nd ed., rev. and enl. [Psikhologiya deyatel'nosti i sposobnosti cheloveka: Uchebnoe posobie, 2-e izd., pererab. i dop.]*, Logos, Moscow, 320 p.
39. Shadrikov, V.D. (2007), "Reflection in the structure of abilities", *Mental development of a human being* ["Refleksiya v strukture sposobnostei", *Mental'noe razvitie cheloveka*], Logos, Moscow, pp. 213-220.

40. Shadrikov, V.D. (2010), *Professional abilities [Professional'nye sposobnosti]*, Logos, Moscow, 279 p.
41. Shavir, P.A. (1980), *Psychology of professional self-determination in early adolescence [Psikhologiya professional'nogo samoopredeleniya v rannei yunosti]*, Tyumen, 87 p.
42. Shchedrovitskii, G.P. (2001), "Reflection and its problems" ["Refleksiya i ee problem"], *Refleksivnye protsessy i upravlenie: Mezhdunarodnyi nauchno-prakticheskii mezhdistsiplinarnyi zhurnal*, No. 1, pp. 47-54.
43. Shchedrovitskii, P.G. (1986), *On the analysis of the topography of organizational-pragmatist games [K analizu topiki organizatsionno-deyatel'nostnykh igr]*, Pushchino, 42 p.
44. Solov'eva, S.L., "Resources of personality" ["Resursy lichnosti"], *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii*, available at: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2010_2_3/nomer/nomer02.php
45. Tikhomirov, O.K., "The concepts "goal" and "goal formation" in psychology" ["Ponyatiya "tsel'" i "tseleobrazovanie" v psikhologii"], available at: <http://psychlib.ru/mgppu/hre/hre-066.htm>
46. Vodop'yanova, N.E. (2009), "Countering burnout syndrome in the context of the resource concept of human being" ["Protivodeistvie sindromu vygoraniya v kontekste resursnoi kontseptsii cheloveka"], *Vestn. S-Peterb. un-ta. Ser. 12. Psikhologiya, sotsiologiya, pedagogika*, No. 1, pp. 75-86.
47. Vygotskii, L.S. (1982), *Thinking and speech. Collected works. Vol. 2 [Myshlenie i rech', Sobr. soch. T. 2]*, Moscow, 504 p.
48. Zaretskii, V.K. (2007), "Zone of proximal development: what Vygotsky has not had a chance to write..." ["Zona blizhaishego razvitiya: o chem ne uspel napisat' Vygotskii..."], *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya*, No. 3, pp. 96-104.
49. Zhuravlev, A.L., Kryukova, T.L., Sergienko, E.A. (2008), *Coping behavior: Current status and prospects [Sovladayushchee povedenie: Sovremennoe sostoyanie i perspektivy]*, Institut psikhologii RAN, Moscow, 474 p.