

Г.Ю. Мартьянова

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ: СУБЪЕКТНО-РЕГУЛЯТОРНЫЙ ПОДХОД

Аннотация. В статье рассматривается теоретический конструкт индивидуального психологического консультирования с позиции субъектно-регуляторного подхода. Определяются аспекты консультирования как вида профессиональной деятельности. Автор в категориях теории осознанной саморегуляции произвольной активности дифференцирует консультативный процесс по целям, действиям, результату профессиональной активности консультанта и субъектной активности клиента. Индивидуальное психологическое консультирование определяется как деятельность по направлению субъектной активности клиента для оптимизации его потенциала. Обосновывается возможность применения субъектно-регуляторного подхода для объяснения основных процессуальных и результативных феноменов консультирования. Клиент, в авторской интерпретации, является субъектом собственной активности, субъектом самореализации, субъектом изменений, происходящих под действием проблемы, и субъектом регуляторного опыта. Психологическая проблема представлена как результат нарушения индивидуального стиля осознанной саморегуляции, а именно, процессов достижения субъектом цели в трудных условиях жизнедеятельности. Её генезис обусловлен сложным пролонгированным процессом установления причинно-следственных связей в субъективной оценке событий и фактов. Основным механизмом оказания консультативной помощи названо переструктурирование.

Ключевые слова: индивидуальное психологическое консультирование, субъектно-регуляторный подход, клиент консультирования, психологическая проблема, саморегуляция, регуляторный опыт, субъектная активность, консультативный процесс, диалог, переструктурирование.

Abstract. The article discusses the theoretical construct of individual counseling from the perspective of the subject-regulatory methodology. The researcher views different aspects of counseling as a form of professional activity. Written in terms of the theory of self-regulation of any conscious activity the researcher differentiates the consultative process depending on the objectives, activities, results of the professional activity of the consultant and the client subject activity. Individual counseling is defined as an activity aimed at subjective activity of the client to optimize its potential. The researcher justifies the possibility of the subject-regulatory approach to explain the basic procedural and productive phenomena counseling. According to the researcher, the client is the subject of his own activity, the subject of self-realization, the subject of the changes occurring under the influence of the problem, and the subject of regulatory experience. The psychological problem is presented as a result of violations of individual style conscious self-regulation, for example, achievement of entity objectives in the difficult conditions of life. Its genesis is due to the prolonged complex process of establishing causal relationships in the subjective evaluation of the events and facts. The main mechanisms to provide advice is called re-structuring.

Key words: regulatory experience, self-regulation, psychological problem, client, subject-regulatory approach, individual counseling, subject's activity, counseling process, dialogue, re-structuring.

Консультативная психология самостоятельно развивается в России последние 15–20 лет. Её возникновение обусловлено потребностью практики, с одной стороны, и уровнем развития психологической науки, с другой. Именно развитие науки, достигшей к настоящему времени интегрированного характера, сделало возможным «переложение» академического знания в предметность психологической практики. Консультативная психология современ-

ного этапа – это вторая попытка после педологии и психотехники 20–30-х гг. обосновать тип знания о человеке как субъекте получения помощи.

Сегодня рассмотрение вопросов индивидуального психологического консультирования осуществляется с различных, подчас диаметрально противоположных точек зрения. Ведутся споры по поводу определения индивидуального психологического консультирования, его целей и задач, результатов работы психолога-консультанта;

не существует единого мнения о методической базе консультативного процесса и построении консультативного сеанса. Разногласия прослеживаются по поводу отличия психологического консультирования от других направлений практической психологической деятельности. Вопрос о предмете консультативных отношений, т.е. анализ психологической реальности, с которой имеет дело консультант, часто решается в узком ракурсе, в соответствии с конкретной теоретической направленностью исследователя. Нет однозначных ответов по поводу изменений, которые должны происходить в психике человека в результате консультативной помощи. Определённый дефицит наблюдается в вопросах классификации проблем, причин их возникновения, а также места проблемной симптоматики в структуре психической организации конкретной личности.

Не до конца правомочно, на наш взгляд, обоснование консультирования как связующего звена различных отраслей, объединяющего в себе достижения социальной, клинической, дифференциальной психологии, тестологии, психотерапии и т.д. Подобный (наиболее популярный сегодня) подход к разработке знания ограничивает его рамками других отраслей и заставляет базироваться на иной методологии, часто на методологии другой науки. Например, психодиагностики (как при разработке вопросов управленческого консультирования) или психотерапии (что и отмечается в большинстве учебников по консультативной психологии). Недостаточным является и мнение о возможности заимствования зарубежного опыта для объяснения аспектов психологического консультирования (процессуальных этапов, построения взаимоотношений, выбора технических средств и т.п.).

Увеличение специальностей, программ подготовки психологов-консультантов предъявляют повышенные требования к собственной парадигме знания. Не может будущий магистр, изучающий 5–6 лет теорию деятельности, психологию субъектности, переживания и сознания научиться в полной мере оказывать помощь по пособию, излагающему психодинамический, гуманистический, поведенческий и даже модный на сегодняшний день экзистенциальный подход. Ему необходимо устойчивое продолжение той концепции, в которой он учился мыслить, выполнять научные исследования и формировал профессиональное мировоззрение. Что, в свою очередь, доказывает важность построения российской теории консультирования. Результаты последних исследований показывают, что это не просто возможно и необходимо в рамках научного подхода, но и реально в плане переноса

знания в процесс профессиональной подготовки.

При построении психотехнических систем подчас игнорируются положения психологии профессиональной деятельности, без которых невозможно в полной мере объяснить консультирование как работу профессионала со своими целями, задачами, формами, направлениями и методами. Даже построение профессиограммы психолога-консультанта становится затруднительным.

К настоящему моменту психологическое консультирование получило в нашей стране широкое распространение в виде консультационных центров, социальных, медицинских, психологических служб на предприятиях и в учреждениях. Но выделить какие-либо устойчивые теоретические школы сложно. Редким исключением является психотехническая система понимающей психотерапии Ф.Е. Василюка, включающая методологическое основание, психотехнический подход и образовательную парадигму. К авторским научно оформленным концепциям психотерапевтического знания можно отнести деятельностно-смысловой подход к оказанию помощи М.Ш. Магомед-Эминова, триалогический подход А.Б. Орлова, деонтологический подход к консультированию А.Ф. Копьева, теорию и практику резонансного консультирования С.В. Петрушина, православный подход к консультированию и психотерапии Л.Ф. Шеховцовой, деятельностно-психологический подход к консультированию в образовании Г.А. Суворовой и некоторые другие. Психологическое консультирование должно иметь устойчивую принципиальную позицию по отношению к внутренней целостности как научной области, предмету профессионального обучения и практики, опирающуюся на положения отечественной психологии и имеющую основания для развития психотехнической парадигмы.

Именно частое игнорирование исследователями основания в виде отечественных базовых знаний для разработки теории и практики психологического консультирования послужило для нас основанием к построению теоретического конструкта индивидуального психологического консультирования, концептуально отражающего субъектно-регуляторный подход и положения психологии профессионализма в плане анализа структуры деятельности.

Субъектно-регуляторный подход определяет человека субъектом собственной регуляторной активности (прежде всего субъектом осознанной саморегуляции). В теории осознанной психической саморегуляции деятельности выделяются два вида анализа регуляторных процессов: структурно-функциональный анализ внутренних механизмов

мов саморегуляции и содержательно-психологический анализ средств, которыми субъект реализует функциональную структуру регуляции. Содержательный анализ расширяет и дифференцирует когнитивный образ процессов регуляции, показывает роль мотивационных и личностно-смысловых маркеров, объясняет функциональное единство психики в процессах осознанной саморегуляции. Регуляторный психический процесс понимается как исходное единство структурной и содержательной сторон, каждая из которых в отрыве от другой не является самодостаточной детерминантой его эффективности [1]. Отсюда, индивидуальная система саморегуляции интегрирует личностные переменные различного уровня и опосредствует их влияние на деятельность [2]. Уточним, что основная роль саморегуляции произвольной активности – это управление выдвиганием и достижением осознанно принятой субъектом цели. Изучая освоение человеком деятельности и этапов её осуществления, целесообразно рассматривать саму деятельность как систему последовательно решаемых задач по достижению планируемых целей преобразования окружающей действительности (предметного мира, мира человеческих отношений). Человек как субъект реализуемой деятельности может выступать в разных субъектных ипостасях, будучи занятым: определением целей деятельности, анализом условий и выделением предмета потребности, выбором средств и способов осуществления действий, оценкой результатов и, наконец, коррекцией и развитием собственного субъектно-деятельностного опыта [3]. Регуляторный опыт представляет собою структурированную систему знаний, умений и переживаний (определяющих успешность регуляции деятельности и поведения) и включает пять компонентов: рефлексивный опыт, ценностно-мотивационный опыт, опыт привычной активизации, операциональный опыт и опыт сотрудничества [4]. Вся система субъектной регуляции выступает механизмом соотношения активности с требованиями деятельности и внешней среды [5], что, в свою очередь, определяет степень эффективности самого стиля осознанной саморегуляции [6].

Определим в контексте субъектно-регуляторного подхода клиентом индивидуального психологического консультирования психически здоровую личность, осознающую наличие психологической проблемы и обращающуюся за помощью. Клиент является субъектом собственной активности, субъектом самореализации, для которого его нынешнее состояние – временное ограничение полной потенциальной актуализации. Как

автор собственной проблемы клиент выступает субъектом изменений, происходящих под её действием и поэтому принимает на себя ответственность за её образование и разрешение. Но вся его жизнедеятельность представляет уникальный, неповторимый опыт взаимодействия с окружающей средой [7; 8]. Он накапливает опыт совладания с трудными ситуациями, регуляторный опыт, опыт эмоционального переживания. По ходу жизни человек справляется с проблемами до того момента, пока этот опыт не нарушается. И признавать опыт, сбившийся в данный момент по объективным или субъективным причинам, неправильным и неэффективным считается грубейшей профессиональной ошибкой и этической антинормой. Проблема, поэтому, не нарушение, с которым нужно справиться психологу, а источник возврата к оптимальному функционированию клиента или путь к его большему развитию.

Консультанту необходимо анализировать содержание деятельности клиента по образованию проблемы (изменения в стиле осознанной саморегуляции) и больший контекст жизнедеятельности (специфику субъектной активности). Снижение эффективности связей между функциональными звеньями системы саморегуляции и низкая эффективность самого стиля саморегуляции в проблемной ситуации при активном совладании с ней выступает основой образования психологической проблемы в конкретных жизненных условиях. Нами выделены следующие противоречия в субъектной активности клиента, приводящие к неконструктивному совладанию с проблемной ситуацией.

- 1) Между содержанием цели и потребностями в самоуважении и самоактуализации. Содержание цели чаще соотносится с разрабатываемой программой действий и почти не соотносится с содержанием актуализирующейся потребности.
- 2) Между программой исполнительских действий и потребностями. Разработка способов действий в проблемной ситуации направляется на достижение цели и не включает механизмов, побуждающих субъекта к регуляции своего потенциала.
- 3) Между моделированием условий активности и поиском альтернативного способа поведения и деятельности в трудной жизненной ситуации. Создавая новые внешние и внутренние условия для собственной регуляции по достижению цели, субъект придерживается прежних моделей и программ.

На профессиональном уровне отражения ситуации «клиент – консультант» последнему важно знать содержание психической деятельности

клиента не только по отношению к собственной проблеме, но и по отношению к получению помощи. В обоих случаях человек проводит большую работу, имеющую для него определённый смысл. Прежде всего, в системе консультативного взаимодействия клиент выступает «получателем» помощи. Он имеет права относительно организации и содержания услуг и обязанности по поддержанию договорных отношений. Данная двойственная позиция человека в консультативной ситуации дополнительно создаёт для него напряжение, с которым сложно справиться при неправильном консультативном подходе.

По отношению к процессу и результату индивидуального психологического консультирования клиент занимает двойную позицию: выступает как субъект жизненной активности и как субъект получения помощи. Эти грани могут пересекаться в мотивационно-потребностной сфере в момент обращения за помощью и должны быть разведены при принятии клиентом ответственности за последующие изменения. Основной мотивацией клиента на момент обращения за помощью является потребность в снижении возникшей напряжённости, которая направляет и систему взаимодействия человека с окружающей средой, и систему осознанной саморегуляции. Когда мотивационного действия по снятию напряжения недостаточно для регуляции проблемной активности, следует усиливать мотивацию самореализации и самоуважения как перспективы.

Как мы уже отмечали, регуляторная позиция клиента по отношению к авторству собственной жизни выражается либо в совладании с трудностями, либо в образовании проблемы. Генезис проблемы представляет собой сложный пролонгированный процесс установления причинно-следственных связей в субъективной оценке событий и фактов, который в итоге отражается посредством когнитивного, эмоционального и поведенческого отношения к реальности. Психологическая проблема, таким образом, – это отражённая в сознании клиента совокупность внешних и внутренних трудностей, которым человек придаёт повышенную личностную значимость. Она имеет для него смысл в определённый временной промежуток и в конкретном пространстве социального и предметного взаимодействия. В регуляторном значении проблема не оптимальна, поскольку сил на её разрешение было потрачено больше, чем удовлетворённость от результата. И это рассогласование (неоптимальность психической реальности человека) определяет степень желания в получении помощи и степень ответственности, которую человек го-

тов на себя принять. Содержание психологической проблемы выражается через систему эмоциональных, когнитивных и поведенческих отношений, которые в процессе работы должны быть осознаны и, в конечном итоге, переструктурированы.

Основной путь решения психологической проблемы в консультативной ситуации – переструктурирование. Переструктурирование – широкое понятие, предполагающее изменение всей проблемной ситуации за счёт изменения её контекста, расширения смыслового содержания или трансформации отдельных аспектов проблемы. Механизмом работы с проблемой, но не конечным результатом, при переструктурировании выступает осознание. Важность и необходимость переструктурирования в психологическом консультировании доказывается спецификой отражения проблемности в сознании клиента, и прежде всего, стереотипностью восприятия её как целостного факта. Посредством переструктурирования можно добиться трёх основных результативных эффектов консультирования: уменьшения значимости проблемы, расширения личностного потенциала, принятия себя или аспектов проблемы.

Как профессиональная деятельность индивидуальное психологическое консультирование базируется на общепсихологических закономерностях анализа структуры деятельности [9]. В этой связи целесообразно разделить консультативную деятельность на два процесса – процесс оказания помощи и процесс получения помощи. Эти процессы пересекаемые, взаимозависимые на всех уровнях построения алгоритма сеанса консультирования и, в тоже время, разводимы при реализации условий консультирования. Дифференциация консультирования на процессы оказания и получения помощи позволяет различать и активность – как профессиональную консультанта и субъектную специфическую клиента. Профессиональная активность консультанта реализует деятельность по оказанию психологической помощи, а субъектная активность клиента – по её получению.

Цель консультанта – профессиональная, отражающая смысл общепсихологического понимания трудовой деятельности, – направить активность клиента на достижение поставленных им целей (может быть с предварительной коррекцией этих целей). Именно направить, а не абстрактно активизировать, оптимизировать, расширить и т.д. Говоря метафорически, направить активность – это определить её границы, выделить русло, по которому активность будет конструктивно проходит, ускорить – замедлить, изменить ход движения и т.п.

Цель клиента всегда отражает его личностные потребности. Для себя клиент ставит узко субъектную цель, мотивируя ей повод обращения за помощью и степень активности при получении помощи. Это, например, оптимальное функционирование, конструктивная адаптация, разрешение конфликта и многие другие.

Соприкасаются цели консультанта и клиента в результате самого процесса консультирования (оказания помощи, с одной стороны, и получения помощи, с другой). Результатом работы психолога может быть изменение актуального проблемного состояния клиента (уточним, что именно состояния, а не активности). Результатом консультирования для клиента становится «вписывание» нового опыта в привычную жизнедеятельность. И когда это произойдет – во время консультативной сессии или после неё, в самостоятельной деятельности клиента – уже вторично.

Операционально-консультативный уровень деятельности (действия психолога) можно разделить на три части с самостоятельными центрами:

1 – профессиональные (трудовые) операции по оказанию помощи. Сюда относятся действия установления контакта, поддержания отношений, активизации ресурсов клиента, оптимизации условий консультирования, ведения диалога, использования средств и т.д.;

2 – действия по отношению к клиенту как субъекту собственной активности. Это анализ клиентской активности, принятие, уважение к нему, обеспечение эмоциональной, когнитивной безопасности, поддержка, понимание, др.;

3 – действия по отношению к себе как независимой от ситуации клиента личности – профессиональные установки вменяемости, действия по поддержанию своей целостности, супервизорство (как постконсультативное действие) и т.п.

Операционально-клиентский уровень включает действия по принятию ситуации консультирования, по разрешению трудной жизненной ситуации, по реорганизации опыта отношения, по проявлению эмоций, по осмыслению/осознанию, по выбору решения, пр.

Оценка эффективности индивидуального психологического консультирования учитывает процессуальные и результативные параметры деятельности и обязательно ориентируется на представления консультанта и клиента. Иными словами, консультант оценивает процесс и результат оказываемой им помощи, а клиент – процесс и результат получаемой помощи.

Условиями, обеспечивающими эффективность консультирования, являются наличие и поддер-

жание консультативного контакта и консультативных отношений, организация диалогового пространства, этапность построения консультативного сеанса и вариативность использования консультативных средств.

Процессуальные параметры индивидуального психологического консультирования отражают содержание профессиональных целей консультативной деятельности. Мы полагаем, что консультативные отношения включают в себя межличностные и профессиональные. Отношения между личностями важны, поскольку консультант и клиент связаны феноменом взаимовлияния. Это проявляется прежде всего на эмоциональном уровне реагирования, например, посредством сочувствия, эмпатии, жалости, страха, агрессии, фрустрированности и т.п. Поскольку один человек является источником чувств для другого, такое взаимовлияние исключить невозможно, равно как и когнитивное воздействие одной личности на другую. Профессиональные отношения выражаются в соблюдении принципов, в психотехнической реализации условий консультирования и т.д. Межличностные и профессиональные отношения настолько пересекаются в консультативной ситуации, что даже условное их деление в практическом плане не представляется необходимым. Система консультативных отношений (профессиональных и межличностных) направлена на оптимизацию субъектной активности клиента. При этом этически-требуемым условием становится честность диалога, позволяющая клиенту равнозначно участвовать в консультативной ситуации и отвечать за решение своей проблемы. Диалог – это форма консультативных отношений, такая, при которой осуществляется равноправное общение. Честность диалога и отсутствие в нём директивности организуют коммуникацию консультанта и клиента на том уровне, когда у последнего расширяется потенциал для регуляции субъектной активности и постановки новых целей. Специфика консультативного диалога заключается в том, что в него должны гармонично вписываться технические процедуры оказания помощи.

Этапность консультативного процесса на операционально-техническом уровне обеспечивает в соответствии с действенной позицией консультанта следование логике решения проблемной ситуации клиента. Субъектная активность клиента при этом оказывается в рамках управляемого процесса, при котором переструктурирование опыта отношения к психологической проблеме становится эффективным. Добавим, что умелое следование этапной логике консультативного процес-

са – профессиональная задача, возлагающая на психолога дополнительную ответственность. Сегодня в психологии консультирования вопрос построения консультативного сеанса достаточно проработан. Однако анализ подходов к построению консультативного взаимодействия позволил нам выделить общую для большинства авторов закономерность: признавая активность консультанта по ходу консультирования, не в полной мере учитывается встречная активность клиента и, соответственно, не чётко определяются задачи, посредством которых активность последнего должна реализоваться. Данная тенденция в контексте практического использования знания может привести к изначальному прогнозированию пассивности клиента или к ориентации консультантов на директивную направленность. Поэтому, обобщая и систематизируя существующие подходы, предлагаем алгоритм построения консультативного сеанса с точки зрения задач, решаемых на каждом этапе консультантом и клиентов.

Первый этап – знакомство с проблемой. На этом этапе консультант создаёт атмосферу доверия, доброжелательности, теплоты, эмпатии, устанавливает консультативный контакт с клиентом, определяет направления работы с проблемой и стимулирует клиента на конструктивный диалог. С точки зрения клиента на первом этапе происходит принятие ситуации консультирования и консультанта в целом. Второй этап – определение проблемы. Задачами консультанта на втором этапе являются оптимизация консультативного контакта и консультативных отношений, сбор информации о контексте проблемы, выдвижение гипотез и их проверка, поощрение к осознанию клиентом проблемы. Клиент на втором этапе ориентирован на проявление чувств, принятие участия в исследовании проблемы и осознание собственной проблемы. Третий этап – выработка решений. Действия консультанта на этапе выработки решения направлены на поддержание консультативных отношений, выдвижение совместно с клиентом новых возможностей решения проблемы и их проверку в лабора-

торных или естественных условиях (с точки зрения возможных последствий). Клиент на третьем этапе беседы осуществляет выбор наиболее подходящего для себя решения, а также реорганизацию эмоционального, когнитивного и поведенческого опыта отношения к проблеме. Четвёртый этап – заключительный. Задача консультанта на последнем этапе – обобщение отношений клиента к проблеме и способам её разрешения. Задача клиента – принятие ответственности за выбранное решение.

Консультативные средства подчиняется требованию вариативности их применения. Они должны соответствовать задачам на каждом этапе работы, т.е. создавать атмосферу доверия, выстраивать линии диалога, стимулировать клиентскую активность, анализировать содержание проблемы и альтернативные решения и т.д. Вариативность в этой связи – это не выбор из нескольких средств того, который подходит конкретному клиенту, а подбор под профессиональную задачу соответствующей техники на обоснованном уровне. Обосновывается выбор консультативных средств следующими моментами: 1 – индивидуальными возможностями клиента для отреагирования своего состояния конкретным способом; 2 – формальными характеристиками проблемы клиента; 3 – прогнозируемым результатом реструктурирования проблемы (снижение её значимости, расширение потенциала ресурсов клиента, принятие своего состояния и т.п.); 4 – теорией, в которой работает консультант.

В заключение ещё подчеркнём, что индивидуальное психологическое консультирование как самостоятельный вид профессиональной деятельности «заслуживает» своей методологии, которая вполне обоснованно может быть реализована в субъектно-регуляторный подходе. Внутри теории осознанной саморегуляции процессуальные и результативные параметры консультирования отражаются как аспекты регуляторной активности (трудовой и субъектной) деятельности, дифференцированные по своим целям, операциям, функциям и условиям.

Список литературы:

1. Конопкин О.А. Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции // Психология. 2005. № 1. С. 27-42.
2. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции активности человека // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 6. С. 5-17.
3. Осницкий А.К. Структура, содержание и функции регуляторного опыта человека: Дис. ... докт. психол. наук. М., 2001. 370 с.
4. Осницкий А.К., Бякова Н.В., Истомина С.В. Развитие саморегуляции на разных этапах профессионального становления // Вопросы психологии. 2009. № 1. С. 3-12.
5. Дикая Л.Г. Системно-деятельностная концепция саморегуляции психофизиологического состояния человека // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1999. С. 80-106.

6. Прыгин Г.С. Личностно-типологические особенности субъектной регуляции деятельности: Дис. ... докт. психол. наук. М., 2006. 462 с.
7. Арапова П.И. Выбор жизненного пути старшеклассников как социально-педагогический феномен // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. 2013. № 3. С. 77-85.
8. Арапова П.И. Образ будущего и выбор жизненного пути в юношеском возрасте // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4. Педагогика. Психология. 2015. № 1(36). С. 122-129.
9. Шадриков В.Д. Психология деятельности человека. М.: ИП РАН, 2013. 464 с.
10. Голиков А.Г. Объективное и субъективное в историческом познании с позиций источниковедения // Исторический журнал: научные исследования. 2012. № 3. С. 24-28.
11. Филипенко С.А. Личностное знание и личностный опыт в процессе самосознания // Философия и культура. 2012. № 11. С. 109-119.

References (transliterated):

1. Konopkin O.A. Strukturno-funktsional'nyi i sodержatel'no-psikhologicheskii aspekty osoznannoi samoregulyatsii // Psikhologiya. 2005. № 1. S. 27-42.
2. Morosanova V.I. Lichnostnye aspekty samoregulyatsii aktivnosti cheloveka // Psikhologicheskii zhurnal. 2002. T. 23. № 6. S. 5-17.
3. Osnitskii A.K. Struktura, sodержanie i funktsii regul'yatornogo opyta cheloveka: Dis. ... dokt. psikhol. nauk. M., 2001. 370 s.
4. Osnitskii A.K., Byakova N.V., Istomina S.V. Razvitie samoregulyatsii na raznykh etapakh professional'nogo stanovleniya // Voprosy psikhologii. 2009. № 1. S. 3-12.
5. Dikaya L.G. Sistemno-deyatel'nostnaya kontseptsiya samoregulyatsii psikhofiziologicheskogo sostoyaniya cheloveka // Problemnost' v professional'noi deyatel'nosti: teoriya i metody psikhologicheskogo analiza. M.: Izd-vo «Institut psikhologii RAN», 1999. S. 80-106.
6. Prygin G.S. Lichnostno-tipologicheskije osobennosti sub'ektnoi regul'yatsii deyatel'nosti: Dis. ... dokt. psikhol. nauk. M., 2006. 462 s.
7. Arapova P.I. Vybor zhiznennogo puti starsheklassnikov kak sotsial'no-pedagogicheskii fenomen // Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya: Pedagogika i psikhologiya. 2013. № 3. S. 77-85.
8. Arapova P.I. Obraz budushchego i vybor zhiznennogo puti v yunosheskom vozraste // Vestnik Pravoslavnogo Svyato-Tikhonovskogo gumanitarnogo universiteta. Seriya 4. Pedagogika. Psikhologiya. 2015. № 1(36). S. 122-129.
9. Shadrnikov V.D. Psikhologiya deyatel'nosti cheloveka. M.: IP RAN, 2013. 464 s.
10. Golikov A.G. Ob'ektivnoe i sub'ektivnoe istoricheskom poznaniis pozitsii istochnikovedeniya // Istoricheskii zhurnal: nauchnye issledovaniya. 2012. № 3. S. 24-28.
11. Filipenok S.A. Lichnostnoe znanie i lichnostnyi opytv protsesse samosoznaniya // Filosofiya i kul'tura. 2012. № 11. S. 109-119.