

Ю. П. Поваренков

**Многообразие видов и форм деятельности (активности) профессионала (Часть II)**

Исследование выполнено при финансовой поддержке гранта РГНФ № 15–06–10290  
«Системогенетическая концепция профессионального становления и сопровождения личности  
на современном этапе социально-экономического развития общества

В статье обсуждается актуальная в практическом и теоретическом плане проблема деятельности (активности) профессионала как ведущего механизма его становления и реализации. В статье соотносятся понятия активности и деятельности. Показано, что понятие «активность» является родовым по отношению к понятию деятельности, а деятельность – один из ее видов. В статье доказано, что общепсихологические классификации деятельности не могут быть эффективно использованы при изучении видов и форм деятельности профессионала, так как они недостаточно дифференцированы и ориентированы на решение методологических проблем. В качестве основания для выделения видов деятельности профессионала автором используется классификация типов профессиональных задач. По этому основанию выделены профессиональные и метапрофессиональные виды деятельности. Профессиональные виды деятельности ориентированы на создание потребительских стоимостей, а метапрофессиональные – на «воспроизводство» самого профессионала. Выделены три основные формы реализации каждого вида деятельности профессионала: функционирование, становление и оптимизация. Автором проанализированы тесные взаимосвязи между видами и формами деятельности профессионала, показано их взаимовлияние.

Ключевые слова: деятельность, активность, виды деятельности, задачи профессионала, метапрофессиональные и профессиональные виды деятельности профессионала, функционирование, становление и оптимизация как формы реализации деятельности профессионала

Yu. P. Povarionkov

**Variety of Types and Forms of the Professional's Work (Activity) (Part II)**

In the article the urgent problem of the professional's work (activity) in the practical and theoretical aspect as a leading mechanism of his formation and realization is discussed. In the article concepts of activity and work are corresponded. It is shown that the concept «activity» is patrimonial in relation to the concept of work, and work is one of its types. In the article it is proved that all-psychological classifications of work can't be used effectively when studying types and forms of the professional's work, as they aren't differentiated and focused on the solution of methodological problems. The author uses the classification of types of professional tasks as the basis to allocate types of the professional's work. Professional and metaprofessional types of work are allocated on this basis. Professional types of work are focused on the creation of consumer costs, and metaprofessional ones are focused on «reproduction» of the professional. Three main forms of realization of each kind of the professional's work are allocated: functioning, development and optimization. The author has analysed close interrelations between types and forms of the professional's work, their interference is shown.

Keywords: work, activity, types of work, tasks of the professional, metaprofessional and professional work of the professional, functioning, development and optimization as forms of the professional's work implementation.

**4**

В первой части статьи основное внимание было уделено анализу видов деятельности (активности) профессионала. Основанием для выделения видов деятельности послужила классификация задач, решаемых профессионалом. С опорой на данное основание были выделены профессиональные и метапрофессиональные виды деятельности. Во второй части статьи будут проанализированы основные формы реализации деятельности профессионала. И первый вопрос, на который, прежде всего, необходимо ответить: что следует

понимать как формы деятельности и каковы основания для их выделения?

Ответ на данный вопрос связан с пониманием динамической сущности деятельности, которая, по мнению Л. И. Анцыферовой [1], проявляется в закономерной и последовательной смене ее различных функциональных состояний. Следовательно, основанием для выделения различных форм реализации деятельности человека является классификация ее возможных функциональных состояний.

В рамках системных исследований различного плана показано, что любая система, в том числе

и динамическая, может находиться преимущественно, либо в состоянии функционирования или реализации, либо в состоянии развития или качественных изменений, либо в состоянии оптимизации функционирования и развития ([2, 5, 6] и многие другие). Профессиональная и метапрофессиональная деятельность субъекта труда представлена динамическими системами, которые могут находиться в любом из обозначенных состояний.

Учитывая сказанное выше, можно утверждать, что любой вид деятельности профессионала в данный промежуток времени и в данной ситуации может осуществляться в формах либо функционирования, либо развития, либо оптимизации. Наши эмпирические исследования, которые согласуются с данными других авторов, позволяют проследить реальные способы взаимодействия различных форм реализации профессиональных и метапрофессиональных видов деятельности профессионала. Но об этом речь пойдет ниже.

Названные формы осуществления деятельности профессионала отличаются, прежде всего, по содержанию целей, которые ставит перед собой субъект деятельности, а также по тому, как он относится к структуре выполняемой деятельности и как взаимодействует с имеющимися у него ресурсами, как их использует. Поясним сказанное с учетом специфики каждой формы осуществления различных видов деятельности профессионала.

В словарях различного уровня и формата, специальной литературе функционирование системы определяется как деятельность, обусловленная предназначением системы, как процесс реализации ее предназначения. Подчеркивается также, что в ходе функционирования не происходит смены ее цели или качественного изменения ее структуры [2]. С учетом такого понимания уточним психологические особенности реализации различных видов деятельности профессионала в состоянии функционирования.

Функционирование является базовой формой осуществления различных видов профессиональной и метапрофессиональной деятельности профессионала, так как именно эта форма деятельности обеспечивает решение нормативных и индивидуальных задач профессионализации. Говоря другими словами, нормативные и индивидуальные цели деятельности профессионала в состоянии функционирования однозначно ориентированы на решение соответствующих профессиональных задач и задач профессиональ-

ного становления. Поэтому вполне оправданным является то, что любой вид профессиональной или метапрофессиональной деятельности ассоциируется, прежде всего, с состоянием ее функционирования.

Субъект труда, находящийся в состоянии функционирования, в ходе выполнения деятельности использует те ресурсы, те возможности, которыми он обладает в данный момент, на данном уровне профессионализации.

Поясним сказанное на примерах. Профессиональная деятельность в состоянии функционирования направлена на решение профессиональных задач, связанных с получением характерного для нее продукта, который определяется спецификой конкретной потребительной стоимости. Так, педагогическая деятельность учителя направлена на решение задач обучения и воспитания, врачебная деятельность педиатра – на излечение больных детей, деятельность токаря – на изготовление токарной продукции нужного качества и количества и т. д.

То же самое можно сказать и о метапрофессиональной деятельности. В состоянии функционирования нормативной целью опциональной деятельности субъекта труда является поиск и выбор профессии, целью адаптационной деятельности – достижение состояния профессиональной адаптированности, целью планирования карьеры – разработка тактики и стратегии реализации профессиональной карьеры, целью профессионального самоопределения – достижения состояния профессиональной определенности и т. д.

Хорошо известно, что в ходе функционирования происходят определенные изменения и психологической структуры выполняемой деятельности профессионала, и его ресурсных возможностей, которые определяют эффективность деятельности. Но они возникают в качестве побочного продукта деятельности и не являются целью профессионала в состоянии функционирования и реализации профессиональной и метапрофессиональной деятельности.

Рассмотрим следующую форму реализации деятельности профессионала, которая в общенаучном плане называется *развитием*. В словарях и специальной литературе [2, 5, 6] процесс функционирования системы противопоставляется процессу ее эволюции, развития, что предполагает и смену цели системы, и качественные изменения ее структуры. В психологии развитие понимается достаточно конкретно – как специфический вид качественных изменений личности

и деятельности человека, который соотносится с другим специфическим видом изменений – *научением*. Учитывая специфику понятийного аппарата психологической науки, в ходе анализа деятельности профессионала вместо термина «развитие» будем использовать термин «становление», который фиксирует содержание, соответствующее понятию развития. В литературе становление рассматривается как процесс внесения качественных изменений в систему, как переход от одного качества к другому [2].

В чем состоит специфика различных видов профессиональной и метапрофессиональной деятельности, если они находятся в состоянии становления (развития и научения)? В этом случае цель деятельности не совпадает с нормативной целью для данного вида деятельности профессионала. Она ориентирована на качественные и количественные изменения психологической структуры самой исходной деятельности и ее компонентов, на изменение ресурсных возможностей субъекта труда. Например, если педагогическая деятельность учителя находится в состоянии становления, то основное внимание учитель уделяет не воспитанию и обучению школьников, а изменению ее самой. В этом случае основной акцент учитель делает на изменении психологической структуры своей педагогической деятельности в плане повышения ее эффективности, на росте своих ресурсных возможностей, которые определяют эффективность педагогической деятельности.

Если учебно-профессиональная деятельность находится в состоянии становления, то наблюдаются изменения, которые описаны выше: происходит смена цели, основное внимание субъект труда начинает уделять освоению не необходимых профессиональных знаний и умений, а самой учебной деятельности, развитию ее психологической структуры, формированию учебно-важных качеств, повышению собственных ресурсных возможностей и т. д. Говоря другими словами, в состоянии становления учебно-профессиональной деятельности человек, как принято говорить, «учится учиться».

Используя известную терминологию, специфику состояния функционирования и становления (развития и научения) деятельности профессионала можно представить следующим образом. В состоянии функционирования деятельность субъекта направлена на преобразование ее объекта или предмета в необходимый продукт. Для каждого вида профессиональной и метапрофессиональной

деятельности он свой. В ситуации становления деятельность субъекта направлена на качественное и количественное изменение самого субъекта, то есть изменение самого себя и своей деятельности. Не трудно заметить, что в данной ситуации происходит освоение средств и ресурсов необходимых для эффективного выполнения соответствующих видов профессиональной и метапрофессиональной деятельности.

Основной причиной перехода профессиональной и метапрофессиональной деятельности из состояния функционирования в состояние становления (развития и научения) является изменение ситуации как целостной системы объективных и субъективных, внешних и внутренних факторов. То есть возникает такая ситуация, при которой существующая система деятельности не обеспечивает эффективного решения профессиональных задач либо задач профессионального становления и реализации личности.

Важно отметить, что состояния становления и функционирования находятся в своего рода реципрокных отношениях: активизация процессов развития деятельности профессионала тормозит ее функционирование, и наоборот.

Анализ показывает, что традиционно профессиональная и метапрофессиональная деятельность ассоциируется по названию и по содержанию только с состоянием ее функционирования, что создает определенные концептуальные и организационные трудности, например, в плане преемственности профессионального становления. При таком подходе складывается ситуация, которая характеризуется следующими моментами.

Во-первых, в поле внимания методистов, консультантов и теоретиков может не фиксироваться понимание необходимости освоения или преобразования того или иного вида деятельности. Например, преподаватели побуждают студента хорошо учиться (добиваться определенных учебных результатов), но при этом не обучают его эффективным приемам учебно-академической деятельности и учебной деятельности в целом.

Во-вторых, теоретики и практики могут жестко акцентировать внимание на процессе развития деятельности и рассматривать данный процесс как самоцель, а не как средство подготовки человека к эффективному функционированию деятельности. В данном случае формирование, становление превращается в абсолютно автономный, самостоятельный вид деятельности, который может противоречить специфике ее функционирования или реализации. Этот факт давно зафиксиро-

ван практиками профессионального образования и заключается в том, что студенты, достигшие высоких результатов в ходе обучения, далеко не всегда и далеко не сразу становятся хорошими специалистами. Объясняется это тем, что для отличников процесс профессионального обучения часто превращается в самоцель и не воспринимается как средство освоения профессиональной деятельности. У них формируются учебно-важные качества личности, а не профессионально важные, необходимые для успешного функционирования деятельности профессионала.

Рассмотрим специфику реализации деятельности профессионала, когда она находится в состоянии оптимизации. Оптимальный в переводе с латинского означает «наилучший», соответственно, оптимизация рассматривается как процесс поиска наилучшего варианта работы системы. В словарях оптимизация определяется как процесс максимизации целевой функции системы на основе имеющихся ресурсов и их реорганизации [2].

Общенаучная интерпретация понятия «оптимизация» указывает на то, что данный процесс занимает промежуточное положение между функционированием и развитием. В состоянии оптимизации целью деятельности профессионала, как и в состоянии освоения и преобразования, являются определенные изменения самой деятельности и ресурсных возможностей ее субъекта. Но в данном случае повышение эффективности деятельности профессионала достигается за счет имеющихся ресурсов, путем их реорганизации, через уточнение компонентов деятельности и выбора наиболее эффективных способов деятельности из числа освоенных, за счет выявления скрытых резервов и т. д. Данная форма активности профессионала традиционно определяется в психологии как регуляция или саморегуляция [8].

Саморегуляции подвергается психологическая система деятельности профессионала, находящейся как в состоянии функционирования, так и в состоянии развития. Саморегуляция – это не спонтанная форма активности профессионала. Она включается в том случае, если субъект деятельности хочет или вынужден повысить ее эффективность, но не за счет качественных и кардинальных изменений, а за счет более точной настройки компонентов деятельности и их взаимодействия, за счет перегруппировки и реорганизации имеющихся ресурсов, за счет

блокировки лишних или наиболее затратных способов деятельности.

Таким образом, проведенный анализ позволяет выделить 4 формы реализации профессиональной и метапрофессиональной деятельности профессионала, которые соответствуют четырем основным ее состояниям: функционирование, становление (развитие и научение), оптимизация (саморегуляция) функционирования и оптимизация (саморегуляция) становления.

## 5

Обратимся к анализу материалов наших эмпирических исследований, которые позволяют выявить определенные тенденции взаимодействия основных форм реализации деятельности профессионала [3, 4].

В качестве примера проанализируем психологические механизмы становления и функционирования учебно-профессиональной деятельности студентов вузов. Отметим, что в исследовании принимали участие студенты педагогических и классических университетов Костромы, Вологды и Ярославля.

Включаясь в учебный процесс студенты-первокурсники активно опираются, как свидетельствуют данные интервью, на свой прошлый опыт решения учебных задач, который сформировался у них в школе. Проявляется это в том, что студенты пытаются решать стоящие перед ними новые учебно-академические задачи, используя те способы, приемы и технологии учебной деятельности, которые они освоили в старших классах школы.

Учитывая характеристику форм деятельности, нетрудно заметить, что свое обучение в вузе студент начинает не с формирования (становления) психологической системы учебной деятельности, адекватной требованиям и условиям высшей школы, а с функционирования в режиме использования психологической системы учебной деятельности, соответствующей требованиям и условиям средней школы.

Однако в вузе к личности студента, к содержанию и результатам его учебной деятельности предъявляются несколько иные требования, чем в старших классах школы. И поэтому использование привычных способов школьной учебной деятельности не позволяет первокурснику добиться требуемых со стороны преподавателя результатов. Происходит существенное увеличение времени подготовки к занятиям, а их результативность, по оценкам преподавателей и по самооце-

ночным суждениям самого студента, оказывается ниже его ожиданий.

Получается так, что, используя привычные со школы способы учебной деятельности, студент на решение учебно-академических задач, внешне похожие на школьные, тратит намного больше энергии и времени, но при этом не добивается необходимых, в том числе и желаемых, результатов. Большинство первокурсников такая ситуация не устраивает, и они пытаются ее изменить.

Первоначально студенты не сомневаются в эффективности школьных форм учебной деятельности и не отказываются от них, но для повышения ее продуктивности включают резервные механизмы повышения своей работоспособности. Они увеличивают энергозатраты при использовании старых школьных способов учебной деятельности в ходе решения новых учебно-академических задач. Такой способ оптимизации учебной деятельности позволяет несколько повысить ее продуктивность, но быстро приводит к истощению, повышенной утомляемости студента и, следовательно, не дает, в конечном счете, желаемого эффекта.

Поиск выхода из сложившейся ситуации разворачивается на фоне нарастающего адаптационного кризиса, который вызван постепенным осознанием студентом того, что сформировавшиеся у него школьные способы учебной деятельности не соответствуют новым, учебно-академическим требованиям, которые предъявляются в вузе.

Поэтому на следующем этапе он пытается повысить свою продуктивность не за счет увеличения энергозатрат и времени подготовки, а за счет оптимизации способов учебной деятельности. Но, по-видимому, такая саморегуляция, зажатая специфическими рамками школьной учебной деятельности, также не позволяет студенту достичь необходимых результатов, что существенно обостряет протекание адаптационного кризиса, который в данный момент достигает своего апогея.

Как следует из анализа, первокурсник не сразу приступает к освоению новой для него системы учебной деятельности, которую мы назвали учебно-академической. На начальных этапах обучения в вузе он стремится оптимизировать, улучшить сформировавшуюся в школе и проверенную на практике систему школьной учебной деятельности. Первоначально оптимизация происходит чисто механически за счет увеличения времени и энергозатрат на решение учебных задач. Затем первокурсник приступает к более тонкой регуля-

ции и пытается оптимизировать психологическую систему школьной учебной деятельности на основе реорганизации ее структуры, выделения наиболее эффективных и торможения наименее эффективных способов деятельности, за счет избирательной актуализации своих ресурсных возможностей.

Усиливающийся адаптационный кризис активизирует познавательную-оценочную активность студента, и это позволяет ему осознать, что успешность и высокая эффективность обучения в вузе не может быть достигнута путем оптимизации и «шлифовки» школьных способов деятельности. Он начинает понимать, что для этого нужно сформировать новую психологическую систему учебной деятельности, адекватную вузовским требованиям, которую мы назвали «учебно-академической».

О том, что адаптационный кризис усиливается на 2 курсе обучения, но при этом носит, по большей части, конструктивный характер, свидетельствуют данные, полученные в исследованиях, выполненных под нашим руководством [7]. В них показано, что в этот период происходит максимальная активизация совладающего поведения студентов и механизмов самоактуализации на фоне снижения активности защитных механизмов, особенно их деструктивных форм. Данные изменения однозначно свидетельствуют, что большинство студентов (не все!) активно включаются в процесс конструктивного решения проблем учебно-профессиональной адаптации, отказываются от неэффективных способов учебно-школьной деятельности и добиваются формирования адекватных форм учебно-академической деятельности.

Анализ протоколов интервьюирования студентов свидетельствует, что рассмотренная выше поисковая активность возможна только при наличии высокой учебной мотивации или сильной внешней учебной стимуляции либо при сочетании того и другого. Существенное влияние на данный процесс оказывают такие качества субъекта учебной деятельности как ригидность, интернальность/экстернальность, а также общий уровень развития самосознания.

Осознание студентами необходимости качественной перестройки психологической системы учебной деятельности происходит в конце 2-го – в начале 3-го семестра обучения в вузе. Поэтому снижение успеваемости на втором курсе связано с тем, что основное внимание на этом этапе обучения студент уделяет формированию психологи-

ческой системы учебно-академической деятельности, которая адекватна новой социальной ситуации профессионального развития личности.

Итак, следующим этапом вхождения первокурсника в новую для него ситуацию развития является включение процессов научения и развития, которые обеспечивают становление психологической системы учебно-академической деятельности, адекватной условиям и требованиям вузовского обучения.

Как только эта система сформирована, то есть как только студент «научается учиться» в вузе, а это происходит где-то в конце 4 семестра обучения, его успеваемость резко возрастает, повышаются показатели адаптированности и, следовательно, активная фаза учебно-профессиональной адаптации завершается. Таким образом, наступает стадия эффективного функционирования студента как субъекта учебно-академической деятельности.

Проведенный анализ позволяет представить следующую последовательность смены форм активности субъекта труда в процессе решения профессиональных задач:

1 этап. Человек пытается решить новую задачу старыми средствами (активизация процессов функционирования на основе старой психологической системы деятельности, первичное неэффективное функционирование).

2 этап. Неудовлетворенность результатами деятельности и их несоответствие требованиям побуждает человека к активизации механизмов саморегуляции и оптимизации старых форм деятельности (активизация процессов оптимизации имеющихся ресурсов).

3 этап. Попытка решить профессиональную задачу с опорой на оптимизированную, «подреставрированную» старую психологическую систему деятельности (вторичное неэффективное функционирование).

4 этап. Наступление профессионального кризиса, в ходе которого человек осознает необходимость качественной и количественной перестройки старых средств функционирования как неадекватных новым требованиям и условиям.

5 этап. Включение механизмов научения и развития (становление психологической системы деятельности профессионала, адекватной новым требованиям и условиям).

6 этап. Решение задачи профессионального становления в процессе реализации адекватной психологической системы деятельности (включение механизмов функционирования на новой ресурсной основе).

7 этап. Свертывание психологической системы профессиональной активности и включение ее в арсенал средств субъекта труда, в структуру его профессионального опыта.

8 этап. Актуализация готовности к решению новой профессиональной или метапрофессиональной задачи.

По итогам обсуждения во второй части статьи проблемы выделения форм осуществления профессиональной и метапрофессиональной деятельности можно сделать следующее резюме.

### Резюме

В ходе психологического анализа деятельности профессионала необходимо учитывать не только ее виды, но и формы. Основанием для выделения видов деятельности профессионала является классификация типов профессиональных задач. По данному основанию выделяются профессиональные и метапрофессиональные виды деятельности. Основанием для выделения форм реализации деятельности профессионала является динамика ее функциональных состояний, а точнее говоря, функциональных состояний субъекта труда. Используя данное основание, можно выделить три конструктивных формы осуществления деятельности: функционирование, становление и оптимизацию.

В состоянии функционирования деятельность субъекта направлена на преобразование ее объекта или предмета в необходимый продукт. Для каждого вида профессиональной и метапрофессиональной деятельности он свой. Субъект труда, находящийся в состоянии функционирования, в ходе выполнения деятельности использует те ресурсы, те возможности, которыми он обладает в данный момент, на данном уровне профессионализации. И по названию и по содержанию профессиональная и метапрофессиональная деятельность традиционно ассоциируется с состоянием ее функционирования, что создает определенные теоретические и методические трудности.

В ситуации становления деятельность субъекта направлена на качественное и количественное изменение самого субъекта, то есть изменение самого себя и своей деятельности. В данной ситуации происходит освоение средств и ресурсов, необходимых для эффективного выполнения соответствующих видов профессиональной и метапрофессиональной деятельности. Состояния становления и функционирования находятся между собой в своего рода реципрокных отношениях: активизация процессов становления деятельности

профессионала тормозит ее функционирование, и наоборот. Становление деятельности профессионала осуществляется в процессе развития, научения и саморегуляции.

В состоянии оптимизации целью деятельности профессионала, как и в состоянии становления, являются определенные изменения самой деятельности и ресурсных возможностей ее субъекта. Но в данном случае повышение эффективности деятельности профессионала достигается за счет имеющихся ресурсов, путем их реорганизации, через уточнение компонентов деятельности и выбора наиболее эффективных способов деятельности из числа освоенных, за счет выявления скрытых резервов и т. д. Данная форма активности профессионала традиционно определяется в психологии как *регуляция* или *саморегуляция*.

Проведенный анализ позволяет выделить 4 формы осуществления профессиональной и метапрофессиональной деятельности профессионала, которые соответствуют четырем основным ее состояниям: функционирование, становление (развитие и научение), оптимизация (саморегуляция) функционирования и оптимизация (саморегуляция) становления.

#### Библиографический список

1. Анцыферова, Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии [Текст] / Л. И. Анцыферова. – М. : Изд-во ИП РАН, 2006. – 84 с.
2. Куликов, Г. Г. Теория систем и системный анализ [Текст] / Г. Г. Куликов, К. А. Конев, В. А. Суворова. – Уфа : Изд-во УГАТУ, 2012. – 185 с.
3. Поваренков, Ю. П. Системогенетический анализ профессионального самоопределения личности [Текст] / Ю. П. Поваренков // Ярославский психологический вестник. – 2005. – № 16. – С. 10–15.
4. Поваренков Ю. П. Психологическая характеристика инерционности и механизмов учебно-профессиональной адаптации студентов вузов [Текст] / Ю. П. Поваренков, Е. И. Смирнов // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 6. – С. 239–246.
5. Ракитов, А. И. Философские проблемы науки: Системный подход [Текст] / А. И. Ракитов. – М. : Мысль, 1977. – 270 с.
6. Садовский, В. Н. Системный подход и общая теория систем : статус, основные проблемы и перспективы развития [Текст] / В. Н. Садовский. – М. : Наука, 1980. – 240 с.
7. Сорокина, Ю. Л. Преодоления кризиса учебной адаптации студентами педагогического ВУЗа [Текст] : дис. ... кан. психол. наук / Ю. Л. Сорокина. – Ярославль, 2006. – 178 с.
8. Субъект и личность в психологии саморегуляции [Текст] : сборник научных трудов / под ред. В. И. Моросановой. – М. ; Ставрополь : Изд-во ПИ РАО, 2007. – 431 с.

#### Bibliograficheski spisok

1. Ancyferova, L. I. Razvitie lichnosti i problemy gerontopsihologii [Tekst] / L. I. Ancyferova. – M. : Izd-vo IP RAN, 2006. – 84 s.
2. Kulikov, G. G. Teorija sistem i sistemnyj analiz [Tekst] / G. G. Kulikov, K. A. Konev, V. A. Suvorova. – Ufa : Izd-vo UGATU, 2012. – 185 s.
3. Povarenkov, Ju. P. Sistemogeneticheskiy analiz professional'nogo samoopredelenija lichnosti [Tekst] / Ju. P. Povarenkov // Jaroslavskij psihologicheskij vestnik. – 2005. – № 16. – S. 10–15.
4. Povarenkov Ju. P. Psihologicheskaja harakteristika inercionnosti i mehanizmov uchebno-professional'noj adaptacii studentov vuzov [Tekst] / Ju. P. Povarenkov, E. I. Smirnov // Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik. – 2016. – № 6. – S. 239–246.
5. Rakitov, A. I. Filosofskie problemy nauki: Sistemnyj podhod [Tekst] / A. I. Rakitov. – M. : Mysl', 1977. – 270 s.
6. Sadovskij, V. N. Sistemnyj podhod i obshhaja teorija sistem : status, osnovnye problemy i perspektivy razvitija [Tekst] / V. N. Sadovskij. – M. : Nauka, 1980. – 240 s.
7. Sorokina, Ju. L. Preodolenija krizisa uchebnoj adaptacii studentami pedagogicheskogo VUZa [Tekst] : dis. ... kan. psihol. nauk / Ju. L. Sorokina. – Jaroslavl', 2006. – 178 s.
8. Sub#ekt i lichnost' v psihologii samoreguljacji [Tekst] : sbornik nauchnyh trudov / pod red. V. I. Morosanovoj. – M. ; Stavropol' : Izd-vo PI RAO, 2007. – 431 s.