

И. В. Иванова, С. Н. Шепелева

Возможности дополнительного образования в саморазвитии учащихся

Исследование выполнено при финансовой поддержке

Российского гуманитарного научного фонда и Правительства Калужской области, проект № 14–16–40007 а(р)

Статья посвящена проблеме саморазвития личности учащихся в системе дополнительного образования детей, которой сегодня отведена особая роль в воспитании и развитии подрастающего поколения, и построена на основе анализа требований современной нормативно-правовой базы образования: ФГОС общего образования, концепции развития дополнительного образования детей. В статье проведена ретроспектива научных представлений о саморазвитии, выделены основные направления рассмотрения категории саморазвития личности в отечественной психологии и педагогике: саморазвитие как фундаментальная способность, высшая и сущностная человеческая потребность, саморазвитие как самостроительство, саморазвитие как «развитие своей «самости», приводящей к самореализации. Раскрыты возможности дополнительного образования детей в становлении саморазвивающейся личности в условиях современной образовательной парадигмы. Даны характеристики гуманизации и гуманитаризации дополнительного образования, построения атмосферы, ситуации «успеха», партнерских отношений, обеспечения свободы и выбора ребенка, индивидуализации образовательного процесса и другие особенности дополнительного образования, способствующие реализации саморазвития личности ребенка. Выделены принципиальные различия основного и дополнительного образования детей с точки зрения создания условий для их саморазвития. В статье представлены конкретные методы и технологии, с помощью которых можно обеспечить реализацию процесса саморазвития личности в условиях дополнительного образования.

Ключевые слова: самопознание, саморазвитие личности, дополнительное образование детей, индивидуальные маршруты саморазвития, индивидуальные образовательные программы.

I. V. Ivanova, S. N. Shepeleva

Further Education Opportunities for Students' Self-Development

The article deals with the self-development of personality of students in further education of children, which today has a special role in upbringing and development of the younger generation, and is based on the analysis of the requirements of the modern legal framework of education: the Federal state educational standard of general education, the concept of further education of children. In the paper here is presented a retrospective review of scientific ideas about self-development, the basic directions in consideration of the category of self-development in Russian psychology and pedagogy: self-development as a fundamental ability, the highest and the essential human need, self-development as self-construction, self-development as «development of «self» , which leads to self-realization. The possibilities of children's further education in development of the self-developing person in the conditions of the modern educational paradigm are revealed. Characteristics of humanization and humanization of further education, building atmosphere, a situation of «success», partnership, freedom and choice of the child, individualization of the educational process and other aspects of further education, contributing to the implementation of self-development of the child are given. The fundamental differences of the primary and secondary education for children in terms of creating the conditions for self-learners are highlighted. The article presents the specific methods and techniques you can use to ensure the implementation of the process of self-development of the individual in terms of further education.

Keywords: self-knowledge, self-development of the individual, children's further education, individual self-development routes, individual educational programmes.

По словам отечественного психолога Г. А. Цукерман, «проблема саморазвития буквально вошла в современное педагогическое сознание...» [11, с. 17].

Каждого человека отличает тенденция к психологическому росту и совершенствованию. Эта тенденция – стремление человека к самоактуализации (*self-actualization*) – выражается в желании понять себя, реализовать свои способности и потребности в полной мере.

Учитывая то, что в современной науке прочно утвердилась идея о саморазвитии как специфической особенности, фундаментальной способности, высшей и сущностной человеческой потребности, понятие «саморазвитие личности» до настоящего времени не имеет строгой определенности.

Термин «саморазвитие» является широким и сложным, поскольку включает различные состояния и механизмы «самости», формы ее проявления (самопознание, самоопределение, само-

идентификация, самоутверждение и др.). Под саморазвитием понимают и социокультурный процесс созидательного, рационального самообразования (самопросвещения, самовоспитания, самоопределения), и спонтанный природообусловленный процесс разносторонней самореализации индивида [3, с. 12].

Научные идеи саморазвития черпают начало в недрах философии. Одно из ранних упоминаний о проявлении саморазвития принадлежит Гераклиту («Я исследую самого себя») [4], затем мы находим его у Сократа, который вслед за Дельфийским Оракулом призывал своих учеников познавать самих себя [7]. Обращенность к внутреннему миру и широкое пользование самооценкой встречается у Марка Аврелия и Плотина («обращение души на себя») [2], а позже и у Августина, который рассматривал самопознание и самоопределение как духовное подвижничество [1].

В философском энциклопедическом словаре дано следующее определение саморазвитию: «Саморазвитие – это развитие, происходящее силой внутренних причин, независимо от внешних факторов; самодвижение на основе внутреннего противоречия» [15, с. 139].

Сегодня в отечественной психологии и педагогике можно отметить следующие **направления рассмотрения категории саморазвития личности**:

– *саморазвитие как фундаментальная способность, высшая и сущностная человеческая потребность* (В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев, Ф. Т. Михайлов, Г. И. Железовская, А. В. Елисеева, О. С. Анисимов, В. А. Петровский, Л. П. Стрелкова, И. С. Якиманская, В. Г. Асеев, Б. Г. Ананьев, Л. И. Анцыферова, Л. И. Божович, М. И. Лисина, В. Н. Мясищев, Д. Н. Узнадзе, И. Ф. Харламов, Б. З. Вульф, В. Д. Иванов и др.);

– *саморазвитие как самостроительство* (Л. С. Выготский, А. Г. Асмолов, В. В. Давыдов, А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин, В. Ф. Моргунов, Н. Ю. Ткачева, Л. Н. Куликова, В. С. Мухина, Н. А. Низовских, В. М. Розин, Б. А. Сосновский, В. В. Столин, Р. М. Грановская, Ю. С. Крижанская, А. Я. Арет, А. И. Кочетов, А. Н. Лутошкин, Л. И. Рувинский и др.);

– *саморазвитие как «развитие своей «самости», приводящей к самореализации* (К. А. Абульханова-Славская, С. Л. Рубинштейн, Д. А. Леонтьев, Л. Н. Куликова, Б. С. Братусь, Г. А. Цукерман, Б. М. Мастеров, А. Б. Орлов, Н. Б. Крылова, Н. Н. Михайлова, Н. В. Пакулина,

Т. В. Фролова, С. М. Юсфин, А. А. Бодалев, Т. В. Анохина, Е. И. Горячева и др.).

Современные дефиниции саморазвития личности даны в работах А. И. Клизовского («Основы миропонимания Новой эпохи»), Г. А. Цукерман и Б. М. Мастерова («Психология саморазвития»), Н. Б. Крыловой («Социокультурный контекст образования»), Л. Н. Куликовой («Проблемы саморазвития личности»), О. С. Газман («От авторитарного образования к педагогике свободы»), В. Г. Маралова («Основы самопознания и саморазвития»), А. Б. Орлова («Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики»), И. А. Шаршова («Профессионально-творческое саморазвитие личности: сущность и технология»), В. Л. Блиновой, Ю. Л. Блиновой («Психологические основы самопознания и саморазвития») и других ученых.

В трудах Д. А. Леонтьева саморазвитие характеризуется как деятельность, направляемая человеком на самого себя прежде всего с целью обогащения своих сущностных сил [10]. Стремление к творческой самореализации ученый выделил в качестве «одной из ведущих сил развития личности, побуждающей и направляющей ее деятельность... Здесь мы имеем дело с деятельностью, направленной на саму себя, с деятельностью саморазвития» [12, с. 156].

Л. Н. Куликова саморазвитие определяет как интегративный процесс целенаправленного творческого изменения личностью собственных духовно-ценностных, нравственно-этических, деятельностно-практических, интеллектуальных, чувственных, характерологических особенностей для наиболее успешного достижения своих жизненных целей и более эффективного выполнения своего человеческого, социального предназначения» [9, с. 250]. Автор подчеркивает, что саморазвитие не «автономная деятельность, не отделенная от других, не рядоположенная по отношению к учению, труду, общению, а сливающаяся с ними, вплавленная в них усилиями собственной души так, что и мотивируется ими, и сама их активизирует, обогащает смыслами...» [8, с. 39].

Авторы акцентируют внимание на наличии стремления и потребности личности в развитии и сохранении своей индивидуальности. Другими словами, в раскрытии психолого-педагогического аспекта понятия «саморазвитие» подчеркивается субъективность личности, развитие человеком собственной «самости», способность его к самостроительству, возможность создать свой образ в

целом образе мира, самоактуализироваться, самосовершенствоваться и самоутверждаться в процессе самореализации в деятельности и общении.

Потребность в саморазвитии и самоактуализации рассматривается педагогами гуманистического направления как высшая потребность человека, удовлетворение которой позволяет ему реализовать себя в полной мере. Только в этом случае человек постигает и обретает смысл своего существования, становится тем, кем он способен стать, а не тем, кем хотят видеть его окружающие. Ценность человека состоит не только в его делах и поступках, но и в его умении самому постоянно работать над собой, самосовершенствоваться, наиболее глубоко познавать свои возможности и максимально использовать их в своей жизнедеятельности.

Размышляя о целенаправленном, системном движении в сторону решения задач саморазвития подрастающего поколения, можно вспомнить институт семейного воспитания, закладывающий базисное направление формирования личности ребенка; общее образование, включающее спектр учебных предметов, осваивая которые, ребенок имеет возможность осуществлять рефлекссию, развивать свои общие и специальные способности, психические познавательные процессы; дополнительное образование детей, предоставляющее уникальную возможность выбора того направления и вида деятельности, которое для конкретного ребенка является приоритетным и представляет собой «психологическую базу» развития личности.

Рассуждая о проблеме саморазвития личности в условиях учебных заведений, Л. Н. Толстой писал: «В школе не должно быть предусмотренных ранее программ, учебных планов, методов, средств вне учета интересов и желаний детей, их родителей и наличия соответствующих педагогов, любящих и хорошо знающих свой предмет» [14, с. 45]. Сегодня идеи ученого находят свое воплощение в практике дополнительного образования детей как вида образования, имеющего свою специфику и задачи в едином образовательном пространстве.

Дополнительное образование – часть общего образования, оно позволяет учащемуся приобрести устойчивую потребность в познании и творчестве, максимально реализовать себя, самоопределившись профессионально и личностно. Пространство дополнительного образования является благоприятным и естественным для саморазвития

ребенка. Оно позволяет личности саморазвиваться в том виде деятельности, который соответствует ее направленности, интересам и потребностям, что дает возможность человеку быть успешным, почувствовать себя значимым, поверить в свои возможности и способности.

Именно в системе дополнительного образования детей и молодежи присутствует та атмосфера комфортности и уюта, та самая «ситуация успеха» (по Л. С. Выготскому), партнерские отношения между педагогом и учащимися, которые, несомненно, способствуют гуманизации отношений, воспитанию и гражданскому становлению личности. Дополнительное образование детей – феномен и процесс свободно избранного ребенком освоения знаний, способов деятельности, ценностных ориентации, направленных на удовлетворение интересов личности, ее самореализацию и культурную адаптацию, выходящие за рамки стандарта общего образования.

Применительно к организации образовательного пространства в условиях дополнительного образования детей важно отметить возможность реализации учащимися установки самопознания в разных видах деятельности, которая носит активно-деятельностный характер, что сопряжено с задачей формирования творческой личности, способной преобразовывать себя и окружающий мир, саморазвиваться и самосовершенствоваться [16]. Как отмечали представители экзистенциального направления гуманистической психологии (Р. Мэй, Дж. Келли, В. Франкл, Дж. Бьюдженталь, Р. Эмонс и др.), сущность приобретает в результате самосозидания, при этом позитивная актуализация является результатом собственного свободного и ответственного выбора. Если сущность обретается посредством свободного выбора, то следует помочь ей сделать этот выбор.

Дополнительное образование дает ребенку возможность почувствовать себя успешным, не зависимо от наличия академической успеваемости в общеобразовательной школе, что важно с точки зрения психолого-педагогической поддержки учащихся. Возможность заниматься интересным для ребенка видом деятельности с учетом его индивидуальных потребностей и способностей повышает процессуальную мотивацию, мотивацию к успеху.

Максимальное использование технологий личностно-ориентированного подхода способствует высокой востребованности дополнительного об-

разования во всем многообразии его направлений [5, с. 47].

В данном контексте заметим, что в содержании нового Федерального государственного образовательного стандарта, в социальном проекте развития личности, общества и государства «Наша новая школа», в Концепции модернизации системы дополнительного образования подчеркивается, что в условиях модернизации современного образования в РФ важная роль в воспитании и развитии подрастающего поколения отведена системе дополнительного образования. Особое внимание уделяется ориентации на индивидуализацию образовательного процесса, при этом реализация такого подхода возможна посредством разработки индивидуальных траекторий саморазвития учащихся, создании индивидуальных образовательных маршрутов и образовательных программ, которые обеспечивают индивидуальный темп продвижения учащихся любого уровня интеллектуального развития по выбранному образовательному маршруту. Все эти требования реализуются в пространстве дополнительного образования детей.

Сравнивая возможности основного и дополнительного образования с точки зрения создания условий для саморазвития учащихся, приходим к положениям, согласно которым дополнительное образование детей как тип образования:

- предполагает добровольный, свободный выбор направления и вида деятельности, содержания образования, объема и темпа его освоения, педагога, формы освоения образовательной программы, результатов, что приучает ребенка к осознанию ответственности за принятые решения и их последствия; способствует осознанному самоопределению, развивает самостоятельность, формирует привычки созидательного труда, готовность к сотрудничеству;

- не имеет жесткой регламентации образовательного процесса, подчинено природе ребенка, что создает благоприятные условия для естественного роста, культурного и личностного становления, творчества, инновации, инициативы, успешности в достижении общезначимой цели, самопроявления, самостоятельности и «нормального развития» (по В. И. Слободчикову) [13, с. 354–355];

- учитывает индивидуальные, частные потребности ребенка, его семьи как основного источника заказа на образовательную деятельность;

- предполагает высокую мотивированность учащихся, а значит, и возможность реального

творческого самовыражения и саморазвития личности в выбранных видах деятельности, поддержке саморазвития и самоопределения;

- построено на реализации индивидуальных образовательных маршрутов и программ, при этом изменение структуры процесса позволяет учащемуся конструировать собственную образовательную деятельность в процессе обучения и приводит к изменению образовательной активности;

- учитывает базовый педагогический принцип – принятие и защиту индивидуальных интересов каждого ребенка без учета его академических заслуг;

- является образовательным пространством успеха.

Методологической основой развития системы дополнительного образования является опора на идеи философии гуманизма, обращенной к внутренним истокам активности человека, его образу «Я», целостность которого является результатом интеграции самосознания и жизненного опыта.

Саморазвитие учащихся в условиях дополнительного образования возможно в контурах образовательной парадигмы, для которой характерны личностная ориентация образовательного процесса – направленность его на максимальную самореализацию личности и индивидуальности всех субъектов образовательного процесса; субъект-субъектные отношения между участниками образовательного процесса; гуманизация и гуманитаризация образования, его демократический характер; осуществление психолого-педагогического сопровождения саморазвития учащихся.

Остановимся на методах, с помощью которых можно обеспечить реализацию процесса саморазвития личности учащегося в условиях дополнительного образования. Это методы, основанные на практико-ориентированных технологиях личностного роста и реализующие задачи развития личности:

- **активные методы творческого самовыражения**, направленные на то, чтобы научить ребенка понимать свою индивидуальность, выражать себя творчески, а также постигать уникальность личности вообще через понимание себя и другого человека; *индивидуальная и коллективная изотерапия* (например, «Общение инопланетян (пойми меня)», «Ученики с другой планеты», «Семья с другой планеты»); *индивидуальная и коллективная лепкатерапия* (например,

«Пойми меня», «Портрет нашей группы»); *индивидуальная и коллективная библиотерапия* (например, «Каким я буду в старости»); *написание писем различным героям и существующим людям* с целью проговаривания своих идей, закрепления достигнутого уровня развития (например, «Письмо теще/славному человеку», «Письмо честолюбцу», «Письмо занятому человеку»);

– **психолого-педагогические методы и технологии:** *психологические игры и упражнения; тренинги* (вербального и невербального общения, этики и психологии общения); *техники психолого-педагогической поддержки* в плане снижения уровня тревожности, агрессивности, которые препятствуют свободному самопознанию и самовыражению личности;

– **метод рефлексии самопознания, саморазвития и самопрогнозирования:** *заполнение и анализ карт маршрутов индивидуального саморазвития* как материализация идейных замыслов, закрепление достигнутого уровня саморазвития и проектирование перспектив личностного роста; *ведение дневников личностного роста* (на каждом занятии), где материализуются обобщения и выводы, к которым пришел ребенок в итоге размышлений на занятии. Ведение дневников личностного роста развивает системность и структурность мышления, психологически закрепляет и оформляет полученное знание, способствует развитию рефлексии [6].

Данные методы саморазвития применяются нами в ходе реализации модели психолого-педагогического сопровождения саморазвития учащихся в условиях дополнительного образования детей и в контексте организации внеурочной деятельности.

В качестве **форм проведения занятий с целью стимулирования механизмов саморазвития** нами используются

– *практикумы или первые образовательные пробы* как форма погружения учащихся в различные виды деятельности. Задача метода – помощь в самопознании, осознании своих предпочтений, начальная профилизация и самопрогнозирование (примеры тем: «Я люблю рисовать с Маленьким принцем. Я – художник», «Летаем вместе с Маленьким принцем. Я – конструктор», «Дом для барашка. Я – архитектор», «Что такое космос. Я – астроном»);

– *социальные пробы*, включающие метод социального проектирования; *дискуссии в парах* (тематика дискуссий: «Какой я?», «Почему не

стоит быть эгоистом? Как стать отзывчивым человеком?», «Чем я могу помочь людям?»);

– *«круглые столы»* (пример темы «Кем я хочу стать»);

– *ролевые проигрывания в группах* (например, тема «Фонарщик»: одна группа детей выступают в роли фонарщиков, играя роль воспитателей, другая группа – гости планеты, играют роль воспитанников. Тема беседы «Ценные советы по личностному росту»);

– *экскурсии* (по итогам анализа заполненных карт маршрутов индивидуального саморазвития определяется тематика экскурсионных программ, направленная на нравственное и интеллектуальное обогащение, первичное профессиональное определение на пути самопознания);

– *миниконференции*, предусматривающие выступления детей с докладами по выбранным ими темам в контексте нравственного совершенствования.

В заключение отметим, что организации дополнительного образования в современной образовательной системе РФ представляют максимум условий и возможностей для реализации саморазвития детей. Заложенные в дополнительном образовании возможности саморазвития личности должны реализовываться не спонтанно, а благодаря целенаправленному психолого-педагогическому сопровождению. Решение задач саморазвития учащихся предполагает отработку программ психолого-педагогического сопровождения нового поколения. Считаем, что в практику дополнительного образования детей может и должен войти принципиально новый комплекс психолого-педагогической поддержки и сопровождения, объединяющий работу психолога, педагогов, методистов, родителей и направленный на создание условий для актуализации и развития личностного потенциала каждого ребенка, помощь в его самопознании и саморазвитии.

Библиографический список

1. Августин, А. Исповедь. История моих бедствий [Текст] / А. Августин, П. Абеляр. – М.: Республика, 1992. – 335 с.
2. Аврелий, М. Размышления [Текст] / М. Аврелий. – СПб.: Наука, 1993. – 245 с.
3. Власова, Е. А. Профессиональное саморазвитие будущих социальных педагогов [Текст] : монография / Е. А. Власова. – Николаев, 2008. – 116 с. – С. 12.
4. Дынник, М. А. Диалектика Гераклита Эфесского [Текст] / М. А. Дынник. – М., 1929. – 188 с.
5. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей [Текст] : учебник для студентов педагогического

колледжа / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 349 с. – С. 47.

6. Иванова, И. В. Саморазвитие личности: психолого-педагогический аспект [Текст]: монография / И. В. Иванова. – Калуга: КГУ им. К. Э. Циолковского, 2013. – 265 с.

7. Ксенофонт Афинский. Сократические сочинения [Текст] / К. Афинский. – М., 1935. – 490 с.

8. Куликова, Л. Н. Гуманизация образования и саморазвитие личности [Текст] / Л. Н. Куликова. – Хабаровск: ХГПУ, 2001. – 333 с. – С. 39.

9. Куликова, Л. Н. Проблемы саморазвития личности [Текст] / Л. Н. Куликова. – Хабаровск: ХГПУ, 1997. – 315 с. – С. 250.

10. Леонтьев, Д. А. Введение: личностный потенциал как объект изучения [Текст] / Д. А. Леонтьев // Личностный потенциал: структура и диагностика. – М.: Смысл, 2011. – С. 5–11.

11. Мастеров, Б. М. Психология саморазвития [Текст] / Б. М. Мастеров, Г. А. Цукерман. – М.: Интерпракс, 1995. – 288 с.

12. Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии [Текст] / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. – М., 1997. – 336 с. – С. 156, 171.

13. Слободчиков, В. И. Психология человека [Текст] / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 466 с. – С. 354–355.

14. Толстой, Л. Н. Педагогические сочинения [Текст] / Л. Н. Толстой. – М.: Педагогика, 1989. – 544 с. – С. 45.

15. Философский энциклопедический словарь [Текст] / Е. Ф. Губский [и др.]. – М.: Инфра-М, 1999. – 576 с. – С. 139.

16. Фрейдджер, Р. Большая книга психологии. Личность. Теории, упражнения, эксперименты [Текст] / Р. Фрейдджер. – М.: Прайм-Еврознак, 2008. – 704 с.

Bibliograficheskiy spisok

1. Avgustin, A. Ispoved'. Istorija moih bedstvij [Текст] / А. Avgustin, Р. Abeljar. – М.: Respublika, 1992. – 335 с.

2. Avrelij, M. Razmyshlenija [Текст] / М. Avrelij. – SPb.: Nauka, 1993. – 245 с.

3. Vlasova, E. A. Professional'noe samorazvitie budushhih social'nyh pedagogov [Текст]: monografija / E. A. Vlasova. – Nikolaev, 2008. – 116 с. – С. 12.

4. Dynnik, M. A. Dialektika Geraklita Jefesskogo [Текст] / М. А. Dynnik. – М., 1929. – 188 с.

5. Evladova, E. B. Dopolnitel'noe obrazovanie detej [Текст]: uchebnik dlja studentov pedagogicheskogo kolledzha / E. B. Evladova, L. G. Loginova, N. N. Mihajlova. – М.: VLADOS, 2004. – 349 с. – С. 47.

6. Ivanova, I. V. Samorazvitie lichnosti: psihologo-pedagogicheskij aspekt [Текст]: monografija / I. V. Ivanova. – Kaluga: KGU im. K. Je. Ciolkovskogo, 2013. – 265 с.

7. Ksenofont Afinskij. Sokraticheskie sochinenija [Текст] / К. Афинский. – М., 1935. – 490 с.

8. Kulikova, L. N. Gumanizacija obrazovanija i samorazvitie lichnosti [Текст] / L. N. Kulikova. – Habarovsk: HGPU, 2001. – 333 с. – С. 39.

9. Kulikova, L. N. Problemy samorazvitija lichnosti [Текст] / L. N. Kulikova. – Habarovsk: HGPU, 1997. – 315 с. – С. 250.

10. Leont'ev, D. A. Vvedenie: lichnostnyj potencial kak ob'ekt izuchenija [Текст] / D. A. Leont'ev // Lichnostnyj potencial: struktura i diagnostika. – М.: Smysl, 2011. – С. 5–11.

11. Masterov, B. M. Psihologija samorazvitija [Текст] / B. M. Masterov, G. A. Cukerman. – М.: Interpraks, 1995. – 288 с.

12. Psihologija s chelovecheskim licom: gumanisticheskaja perspektiva v postsovetsoj psihologii [Текст] / pod red. D. A. Leont'eva,

V. G. Shhur. – М., 1997. – 336 с. – С. 156, 171.

13. Slobodchikov, V. I. Psihologija cheloveka [Текст] / V. I. Slobodchikov, E. I. Isaev. – М.: Shkola-Press, 1995. – 466 с. – С. 354–355.

14. Tolstoj, L. N. Pedagogicheskie sochinenija [Текст] / L. N. Tolstoj. – М.: Pedagogika, 1989. – 544 с. – С. 45.

15. Filosofskij jenciklopedicheskij slovar' [Текст] / E. F. Gubskij [i dr.]. – М.: Infra-M, 1999. – 576 с. – С. 139.

16. Frejdzher, R. Bol'shaja kniga psihologii. Lichnost'. Teorii, uprazhnenija, jeksperimenty [Текст] / R. Frejndzher. – М.: Prajm-Evroznak, 2008. – 704 с.