



А. А. Глузман, А. В. Глузман

УДК 378.147

СТРАТЕГИЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ НА ОСНОВЕ САМОПОЗНАНИЯ

Актуальность исследования обуславливается существующей общественной и образовательной потребностью в субъектах педагогической деятельности, способных как к проектированию образовательной среды и ее участию, так и самопроектированию, а именно – их собственному профессиональному росту, основанному на развитых механизмах осмысления и анализа своего педагогического опыта. Продвижение в указанном направлении дает возможность будущему преподавателю иностранных языков осмыслить и спроектировать собственную профессиональную стратегию, совершенствовать общеразвивающие, фундаментальные, профессиональные, специальные, научно-исследовательские и практические компетенции, приумножить собственный опыт в области теоретической и практической грамматики, фонетики, лексикологии, стилистики, истории языка, теории и практики перевода, страноведения, практики устной и письменной речи, методики преподавания иностранного языка с целью направить индивидуальный ресурс на более высокий уровень выполнения своей личностно-профессиональной роли с учетом условий образовательной среды.

Целью статьи является рассмотрение стратегии самосовершенствования будущих преподавателей иностранных языков на основе самопознания.

Основные положения проблемы самосовершенствования преподавателей иностранных языков рассматриваются в философской, педагогической и психологической литературе. В соответствии с этими сферами наук определились три основных подхода.

В философских науках (Г. С. Батищев, М. М. Бахтин, В. С. Библер, Э. В. Ильенков, М. К. Мамардашвили, В. Э. Чудновский, Ф. Т. Михайлов, С. Л. Франк, В. А. Ядов) *личностно-профессиональное самосовершенствование* рассматривается как деятельность человека, направленная на формирование у себя новых и усиление имеющихся позитивных качеств и свойств, умений и навыков, а также на коррекцию своих недостатков. Ведущим критерием сформированности личности вообще, показателем того, насколько человек готов управлять своей жизнью и независим от внешних обстоятельств, определяет развитость его самосознания, способность выбирать ту систему ценностей и целей, которую он будет реализовывать в своей жизни.

В психологических науках (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, Б. С. Братусь, К. Я. Вазина, Ю. Б. Гиппенрейтер, Е. А. Климов, Д. А. Леонтьев, Н. С. Пряжников, С. А. Минюрова, Л. И. Рувинский, И. Н. Семенов, В. И. Слободчиков, В. В. Столин, В. Франкл, Г. К. Юнг) сущностная характеристика *личностно-профессионального самосовершенствования* субъекта любой деятельности определяется мотивационными, интеллектуальными и практико-ориентированными факторами, которые определяются уровнем осмысленности себя и своей роли в профессиональной среде, стремлением к самопознанию, самоутверждению, самовыражению, самореализации, самоактуализации. *Личностно-профессиональное самосовершенствование* включает в себя жизненные смыслы-цели, определяющие характер и направленность профессиональных целей и планов, в то же время данные цели и планы конкретизируют смысловые жизненные ценностные предпочтения, так как личность выбирает из иерархии ценностей те, которые наиболее тесно увязаны с ее доминирующими потребностями.

В педагогических науках (В. И. Андреев, В. А. Деркунская, В. Г. Маралов, Г. М. Коджаспирова, Н. В. Кузьмина, Ю. М. Орлов) *личностно-профессиональное самосовершенствование* рассматривается как внутренний



процесс осознанной целенаправленной самопознавательной (ценностно-мотивированной) непрерывной жизнедеятельности на основе системного целеполагания, самоорганизации, самоанализа, самооценки и самокоррекции, направленных на совершенствование индивидуальных качеств и личностно-профессионального роста. Личностный и профессиональный рост педагога связан с качественным изменением его личностного и профессионального потенциала: расширением сознания и самосознания, открытием истинного, сущностного в себе, обретением профессионально и личностно ценных смыслов и целей своего бытия, индивидуального способа осуществления себя в профессии. Профессиональное становление педагога во многом зависит от осуществления поиска и обретения им смысла жизни, от осознания им профессиональной деятельности как своего жизненного призвания.

По мнению К. А. Абульхановой-Славской, «смысл жизни – это ценность и одновременно переживание этой ценности человеком в процессе ее выработки, присвоения или осуществления» [1, с. 72]. Для человека, осуществившего смысловое самоопределение, выбор в конкретных ситуациях жизни и профессиональной деятельности не вызывает мучительных раздумий, а становится самопроявлением его сущности: он действует в этих ситуациях с позиции ведущих смыслов и целей своей жизни.

Таким образом, философы, психологи и педагоги утверждают, что на каждом отрезке существования человек в определенной степени самоорганизуется и самоопределяется по отношению к своей жизнедеятельности. В процессе профессионального обучения и приобретения специальности молодые люди становятся субъектами жизни и профессиональной деятельности, выступая как ее организатор и исполнитель определенных социальных ролей. Эти роли, как минимум, включают два аспекта: *ценностно-смысловой*, который обеспечивает ценностную сторону мотивационного целеполагания и содержит систему

нравственно-духовных ценностей, определяющих смысл жизни человека, и *пространственно-временной*: наличие представлений о личностно-профессиональном будущем, выраженных в жизненно-деятельностных целях и планах. Все это впоследствии реализуется в ходе стратегического и тактического планирования своей жизнедеятельности.

Речь идет о подготовке педагога к осмысленному выбору и построению своего жизненного и профессионального пути в независимости от социально-экономических и культурно-образовательных условий общества. Это связано, прежде всего, с тем, что в современном образовательном социуме следует формировать у будущих конкурентоспособных специалистов представления о будущем, основанном на самопознании, саморазвитии и саморегуляции своего поведения и выполнения полифункциональных жизненных и профессиональных ролей. Стратегия жизнедеятельности отражается в способности личности осмысливать имеющийся опыт, полученный в предыдущий период, планировать и организовать свою жизнь с учетом ее удовлетворенности в настоящее время, проецировать ее ход на предстоящие годы. Причем представление будущего во многом зависит от оценки настоящего уровня жизнедеятельности, способности коррелировать планы в зависимости от существующего уровня выполнения стратегических планов и возможностей (условий) по-новому их обосновать и реализовать в будущем.

Важное значение для обоснования и реализации стратегии личностно-профессионального самосовершенствования преподавателя иностранного языка имеют жизненные идеалы и смыслы, которые отражаются в целях и планах жизнедеятельности. В поиске и обретении будущим педагогом-филологом смысла жизни решающую роль играет его *профессионально-личностная перспектива*, объединяющая в себе профессиональные и жизненные ценности, цели и планы. В основу данного понятия положено понятие «стратегия жизнедеятельности», включающее личные



профессиональные планы и перспективу, которое активно разрабатывается в отечественной психологии в рамках проблемы профессионального образования (Э. Ф. Зеер, А. А. Бодалев, С. А. Минюрова, В. И. Андреев, К. Я. Вазица, М. И. Кряхтунов, Б. И. Сарсенбаева, В. В. Сериков).

Достижение высокого уровня *стратегии самосовершенствования* практикующего специалиста в сфере иностранной филологии становится возможным вследствие системной самопознавательной деятельности при соблюдении ряда существенных требований:

– мотивированного и осознанного стремления к самопознанию, основанного на собственных интересах и потребностях в совершенствовании личностно-профессиональных качеств и способностей;

– осмысленности целей и задач, направленных на уточнение и достижение значимых результатов собственного труда с учетом сравнения и анализа организационно-содержательных педагогических условий с имеющимся опытом; создание рабочей стратегии (целереализации) профессиональной деятельности на протяжении всей жизнедеятельности;

– сформированности способов деятельности к самопроектированию и самоорганизации личностно-профессиональной деятельности на основе установления связей между изучаемым содержанием обучения (практики) и форм, средств, методов, выяснение их сущности, состава, связей, назначения;

– способности к поиску и отбору необходимых процессуальных и содержательных действий, самостоятельный выбор из множества возможных наиболее рациональных и эффективных, направленных на выполнение полифункциональных образовательных (производственных) задач, ориентированных на общий способ их разрешения во всех частных и конкретных вариантах условий;

– способности к самоконтролю, самооцениванию, самоанализу и самокоррекции на основе получения сведений о ходе познавательно-практической деятельности, самостоятельного определения правильности, последова-

тельности, полноты выполняемых собственных действий; выявление причин собственных ошибок и недостатков, определение эффективности используемых приемов, степени их соответствия ожидаемым результатам; самооценка результатов деятельности и ее сопоставление с целями и задачами, позволяющая констатировать уровень применения содержания и способов действий, направленных на решение полифункциональных задач;

– сформированности навыков проектирования собственной дальнейшей деятельности, направленных на определение новых стратегических целей и более сложных задач практической работы [5, с. 112–119].

Как известно, в научной литературе условно выделены пять основных этапов личностно-профессионального самосовершенствования субъектов педагогического процесса. Попробуем определить, какой из этапов является наиболее важным в процессе определения стратегии подготовки специалистов – преподавателей иностранного языка.

Первым этапом личностно-профессионального самосовершенствования педагога в области иностранной филологии является *самопознание*, включающее осознание личностью собственных свойств, интеллектуальных особенностей, черт характера, отношений и социальных связей с другими индивидами, в целом, своей индивидуальности и уникальности.

Для преподавателя иностранных языков *элементами самопознания* являются:

– наличие внешних и внутренних мотивов («мотивационного поля»), которые позволяют разобраться в своих сильных и слабых качествах как профессионала, расширить общекультурный и профессиональный кругозор;

– развитие интересов и потребностей в профессиональной деятельности в качестве преподавателя иностранного языка;

– осмысление внутренних и внешних противоречий между результатами своего труда и личностно-профессиональными стратегическими целями, разрешение которых стимулирует процесс познания себя и самосовершенствование своей жизнедеятельности;



– обретение внутренней гармонии с самим собой, субъектами образовательной действительности, социумом и окружающей природой, которое позволит восстановить равновесие между собой и окружающими; ликвидировать отрицательные эмоциональные переживания в связи с критическими замечаниями в свой адрес администрации, коллег, родителей, иногда и учеников;

– наличие психического и психологического здоровья, воли как отражения психологической зрелости педагога;

– развитие стимулов самопознания, таких как самоутверждение и самоактуализация, как элементов саморазвития личности и ее самореализации [3].

В. Г. Маралов в состав саморазвития индивида включает следующие формы, отражающие суть «самопостроение личности» [8]:

– *самосовершенствование* как сознательное управление процессом собственного развития в определенном направлении и стремление приблизиться к некоторому идеалу;

– *самоактуализацию*, позволяющую реализовать себя в мире путем познания смысла жизни, выявить в себе определенный потенциал и использовать его в жизни;

– *самоутверждение*, которое позволяет заявить о себе в полной мере как о личности и индивидуальности и направлено на интенсивное развитие качеств и черт характера, способов поведения и деятельности.

Исходя из вышеизложенного, *вторым* этапом формирования и развития личностно-профессионального самосовершенствования преподавателей иностранного языка является *самоутверждение*, включающее принятие себя и опору на самого себя, демонстрацию своих достоинств и подкрепление их реальными достижениями в социуме. Феномен самоутверждения рассматривается как явление социально-психологическое, обусловленное, с одной стороны, характеристиками социальной среды, деятельности, а с другой – индивидуальными личностными особенностями человека.

Сущность самоутверждения состоит в самовыражении, самопроявлении педагогом

своей индивидуальности, стремлении реализовать себя в процессе получения значимых результатов в деятельности и взаимодействии с другими людьми и на основе этого утверждать себя как личность. Это невероятно важно для преподавателя иностранных языков, который должен целеустремленно и в полной мере проявлять и утверждать себя в педагогической сфере, поднимаясь по карьерным степеням в своем профессиональном становлении, профессиональной зрелости и мастерстве.

Самоутверждение личности включает три важных системообразующих элемента:

– *самоопределение личности*, включающее осознание ею потребности в самоутверждении и самореализации, выработку своей позиции, отношения к окружающей ее действительности, постановку целей деятельности и поведения, определение своего места в ролевой официальной и неофициальной структурах коллектива, обоснование своих действий, поведения, средств и способов по осуществлению поставленных целей;

– *процесс реализации и достижения человеком целей самоутверждения*, включающих содержательные и процессуально-инструментальные характеристики данного феномена: правильные или неправильные, разносторонние или односторонние, полные или неполные, коллективистические или индивидуалистические, альтруистические или эгоистические и т. п.;

– *самооценку педагогом результатов и процесса своего самоутверждения* в зависимости от параметров возможностей тех, кто находится выше и ниже в карьерной системе, впереди и сзади, ближе и дальше; выявление истоков его затруднений, коррекция целей, средств, способов дальнейшего самоутверждения личности.

Основными *функциями* профессионального самоутверждения преподавателя иностранного языка являются *социально-ролевая, профессионально-деятельностная и социально-психологическая* (система неформальных отношений в коллективе).



Таким образом, стремление личности к самоутверждению является стимулом ее развития и саморазвития, а стремление ее к профессиональному самоутверждению – одним из факторов ее профессионального становления и совершенствования. Непосредственные психологические механизмы поведения самоутверждающейся личности находятся в ней самой, хотя и связаны с особенностями той социально-образовательной среды и деятельности, которые детерминируют ее поведение, действия, поступки, отношения.

Третий этап личностно-профессионального самосовершенствования педагога в области иностранной филологии включает *саморазвитие* – проявление внутренней свободы выбора личности, ее инициатива относительно самого себя и профессиональной деятельности.

Проблема саморазвития личности в психолого-педагогических условиях становилась предметом исследований в рамках деятельностного (А. Н. Леонтьев), динамического (Л. И. Анцыферова), субъектного (Л. М. Митина, А.К. Маркова), синергетического (И. А. Шаршов, Э. Ф. Зеер) подходов.

На основе контент-анализа научной литературы *личностно-профессиональное саморазвитие* рассматривается как становление, развитие, творческое освоение и функционирование полифункциональных компетенций специалиста в сфере иностранной филологии, включающих систему знаний и способов действий, личностных качеств и способностей, направленных на саморегуляцию, самоизменение и преобразования, связанных с достижением личностно и профессионально значимых целей на протяжении жизнедеятельности.

На основе системного анализа выделены следующие взаимосвязанные компоненты личностно-профессионального саморазвития:

– *самоосознание*, предполагающее субъективное определение отличительных особенностей себя от других индивидов, собственных эмоций, личностных качеств, черт характера, позволяющих на этой основе осознавать себя как субъекта деятельности и развивать само-

оценку в отношении своего поведения и практических действий (В. С. Мерлин);

– *самооценку*, представляющую субъективный анализ собственных достижений в профессиональной деятельности, их соответствия поставленным стратегическим целям и задачам, а также личностным моральным принципам и правилам поведения;

– *самоорганизацию*, включающую сознательное и целенаправленное конструирование своей жизнедеятельности на основе четкого планирования рабочего и свободного времени в соответствии с личностными качествами: эмоциональной уравновешенностью, ответственностью, аккуратностью, обязательностью и правдивостью;

– *самоуправление*, связанное с систематическим самоопределением стратегических целей в ходе планирования, организации и эффективного решения полифункциональных учебных и производственных задач, достижения высокого уровня их решений на основе собственных способностей и возможностей [2].

В психолого-педагогической литературе выделяются следующие *функции личностно-профессионального саморазвития* специалиста:

– *мотивационно-смысловая (целесообразующая)*, определяющая ценностно-смысловые ориентации будущего специалиста, направленные на самоизменение, актуализацию внутренних устремлений субъекта к достижению личностно и профессионально значимых целей;

– *рефлексивная*, стимулирующая самоизучение внутренних качеств, интересов, потребностей и интересов будущего специалиста, работу над собой, поиск и личностную оценку собственного жизненного и профессионального опыта;

– *деятельностно-практическая*, направленная на развитие саморегуляции своего поведения, умений осуществлять практические действия, направленные на самоизменение;

– *нормативная*, предопределяющая соблюдение правовых отношений;

– *активного взаимодействия*, обуславливающая деятельность и активность будущего специалиста, запускающая механизм саморазвития (Е. Е. Чудина).



Таким образом, саморазвитие предполагает приобретение человеком более широкой ориентированности в окружающей среде, формирование личностно-профессиональной направленности, усвоение и совершенствование компетентности в выбранной специальности, формирование системы устойчивых личных качеств, создающих возможность успешного выполнения деятельности на основе знаний о себе (Е. А. Климов).

Четвертый этап включает *поиски профессионального призвания и смысла жизни*, обретение личностью самой себя, выяснение сути и цели ее жизнедеятельности. В контексте рассматриваемой проблемы широко рассматриваются такие взаимосвязанные понятия, как «психология смысла» (Д. А. Леонтьев), и «вершинная психология» (Л. С. Выготский).

Смыслы жизни человека отражаются в личностных потребностях и ценностях, системе отношений к самому себе, социуму и окружающей природе, воплощая принцип единства деятельности, сознания и личности. Смыслы жизни образуют основу внутреннего мира личности (обдумывание, соображение, конструирование, определение), отражающие динамику ее эмоций и переживаний, структурирующих и трансформирующих его картину мира и ее ядро – мировоззрение [7].

В психологической науке выделены определенные ступени смысловых образований, которые объединяются в следующие *уровни смысловой сферы*:

– *эгоцентрический*, подразумевающий личную выгоду, жизненное и пространственное удобство, престижность, систему отношений с другими субъектами жизнедеятельности, которые помогают или препятствуют индивиду в достижении стратегических целей;

– *группоцентрический*, при котором для личности важным становится система взаимодействий с группой субъектов жизнедеятельности, являющейся для нее референтной;

– *просоциальный*, включающий в себя коллективистскую, общественную и общечеловеческую ступень.

Как и любое психологическое образование, смысловые образования имеют свои специфические функции:

– направленные на формирование идеального плана будущей жизнедеятельности, который связан с перспективными личностно-профессиональными целями и задачами, которые будут решаться личностью в ходе саморазвития и самосовершенствования;

– направленные на формулирование общих личностных принципов, которые могут реализовываться или не реализовываться в зависимости от жизненно-профессиональных ситуаций или условий [4].

Смыслы жизни человека неразрывно связаны с профессиональным призванием, которое является важнейшим критерием такого явления, как человеческое счастье и благополучие в семейной жизни и работе.

Сущностью профессионального призвания являются внутренняя склонность к определенному виду деятельности, соответствующему индивидуальным мотивам, интересам, желаниям, способностям и потребностям, темпераменту и характеру личности, определяющим стиль и условия жизни, а также возможность работать в определенной сфере: науки, образования, здравоохранения, культуры, строительства, государственного управления, производства и т.д.

Структура профессионального призвания включает такие компоненты, как:

– *предназначение, миссия* – понятия, близкие по своей сути, представляющие смысл жизненного и профессионального пути человека, двигаясь по которому, он чувствует себя в гармонии с самим собой, социумом, окружающей средой, реализуя собственные мотивы, способности, интересы, личностно-профессиональные потребности и возможности в различных областях жизнедеятельности;

– *личностные и профессиональные интересы, страсть к какому-то виду деятельности*, включающие активное, избирательное познавательное, эмоциональное и волевое отношение личности к определенному виду деятельности, на основе социальной установки и профессиональной направленности к данной сфере деятельности, (В.Ф. Афанасьев, Е.Н. Землянская, Л. А. Йовайша);



– способности создавать материальные, социальные и духовные ценности, представляющие ценность для людей, получая при этом финансовое и моральное удовлетворение от результатов своего труда;

– личностные и профессиональные качества, приобретенные в процессе общения, обучения, производственной практики: ответственность, повышенная работоспособность, стремление к профессиональному росту; способность находить с людьми общий язык, аналитическое мышление и т.д.

Таким образом, поиски призвания и смысла жизни по своей сути, структуре и функциям являются системными эффективными и действенными личностно-профессиональными технологиями, ведущими к саморазвитию и самосовершенствованию личности.

Пятый этап формирования и развития личностно-профессионального самосовершенствования преподавателя иностранного языка включает самореализацию, сущностью которой является проявление и реализация личностью в полной мере собственных и общественно значимых мотивов, интересов, потребностей, связанных с активной и плодотворной жизнедеятельностью.

Сущность самореализации заключается в осознании собственных задатков, потенциала, таланта и в их грядущем воплощении в определенном выбранном виде деятельности. Потребность в самореализации изначально заложена природой в каждом конкретно взятом индивиду. И в связи с этим самореализация в «иерархии потребностей» представляет собой наивысшую потребность личности (А. Маслоу) и является основой для создания стратегической системы ориентирования личности на протяжении всей жизнедеятельности.

Стратегической целью самореализации личности является идеальное представление результатов личностно-профессиональной деятельности на основе использования собственных компетенций, способов и механизмов их достижения.

Самореализация преподавателя иностранного языка включает условно два компонен-

та: самоопределение и самоактуализацию личности. Самоопределение обеспечивает осмысление своего жизненного и профессионального пути, оценивание собственных возможностей и ресурсов, способность к сопоставлению стратегических целей и задач, выбранных условий и средств их достижения. Самоактуализация является индивидуальным стимулом для обоснования и реализации личностно-профессиональных планов и проектов в ходе осуществления самореализации.

Профессиональная самореализация педагога включает ряд необходимых и важных функций, включающих:

- сознание собственной миссии в выбранной профессиональной действительности;
- осознание степени собственной адекватности профессиональным стандартам, своего места в иерархии социальных и личностно-профессиональных ролей;
- осмысление субъектом педагогической деятельности степени признания его в профессиональной сфере;
- осознание собственных сильных сторон и недостатков, позволяющих или мешающих личностно-профессиональному самосовершенствованию на протяжении жизнедеятельности;
- принятие и реализация общечеловеческих и личностно-профессиональных принципов, позволяющих совершенствовать себя в значимых областях жизнедеятельности.

Таким образом, под профессиональной самореализацией можно понимать постоянный разновременный процесс формирования потенциальных мотивов, интересов, потребностей и возможностей личности в процессе индивидуально-творческой жизнедеятельности на протяжении всего земного пути. Самореализация личности представляет собой область применения индивидуального творческого потенциала индивида и выработки у него рефлексивного отношения по отношению к профессиональной деятельности и семейной жизни.

Обобщая вышесказанное, отметим, что основными этапами личностно-профессионального самосовершенствования педагога в об-



ласти иностранной филологии являются *самопознание, самоутверждение, саморазвитие, поиски профессионального призвания и смысла жизни, самореализация*, определяющие суть, структуру и функции личностно-профессиональной деятельности специалиста на протяжении всей жизнедеятельности.

Исследования в области философии, психологии и педагогики показывают, что обучение в вузе – это наиболее благоприятный период для становления личности, так как именно в это время интенсивно развивается самоосознание, формируется самооценка, навыки самоорганизации и самоуправления. И чтобы соответствовать уровню современных требований, будущему специалисту необходимо не только успешно заниматься в системе специально организованной подготовки, но и непрерывно работать над собой, профессионально самосовершенствоваться.

АННОТАЦИЯ

В статье представлены основные направления стратегии самосовершенствования будущих преподавателей иностранных языков на основе самопознания. Раскрывается содержание этапов стратегии личностно-профессионального самосовершенствования специалистов в области иностранной филологии на основе самопознания.

Ключевые слова: стратегия самосовершенствования, будущие преподаватели иностранных языков, самопознание, этапы формирования и развития стратегии самосовершенствования.

SUMMARY

The article presents the main directions of the strategy of self-improvement of future teachers of foreign languages on the basis of self-knowledge. The content of the stages of the strategy of personal and professional self-improvement of specialists in the field of foreign philology based on self-knowledge is revealed.

Key words: self-improvement strategy, future teachers of foreign languages, self-knowledge, stages of formation and development of a self-improvement strategy.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.

2. Андреев В. И. Педагогика творческого саморазвития. Инновационный курс. – Казань: Изд-во КГУ, 1996. – 566 с.

3. Барышников Н. В. Основы профессиональной межкультурной коммуникации: учебник. – М.: ЦИФРА-М., 2022. – 348 с.

4. Братусь Б. С. Нравственное сознание личности: психологическое исследование. – М.: Знание, 1985. – 64 с.

5. Глузман А. В. Профессионально-педагогическая подготовка студентов университета: теория и опыт исследования: монография. – К.: Поисково-издательское агентство, 1998. – 252 с.

6. Евтух Н. Б., Пиньковская Э. А., Черкашина Т. В. Методики личностно-профессионального самосовершенствования субъекта педагогической деятельности на основе самопознания: учебно-методическое пособие. – Черкассы: Издатель Чабаненко Ю. А., 2016. – 406 с.

7. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2019. – 584 с.

8. Маралов В. Г., Низовских Н. А., Щукина М. А. Психология саморазвития: учебник и практикум для вузов. – М.: Юрайт, 2022. – 320 с.

