

УДК 152.27: 343.915: 343.7

Поведенческие паттерны, способствующие реализации самоактуализирующей тенденции человека

Кочарян И.А.  
kchi@yandex.ua

*В статье анализируются идеи Дж. Стивенса о деструктивных поведенческих паттернах человека. Представляется система поведенческих паттернов, способствующих реализации самоактуализирующей тенденции. Процесс реализации самоактуализирующей тенденции рассматривается в три этапа, на каждом из которых существуют специфические риски и факторы ее искажения. Подчеркивается роль исполнительного компонента саморегуляции как главного ресурса коррекции системы психической саморегуляции человека. В работе указывается, что самоактуализации человека способствуют следующие поведенческие стратегии: самоуважение, результативность, благодарность и настойчивость. Процесс коррекции исполнительного компонента психической саморегуляции может представлять собой настройку и формирование таких стратегий.*

*Ключевые слова: саморегуляция, самоактуализация, поведенческие паттерны, психотерапия, психокоррекция.*

*У статті аналізуються ідеї Дж. Стівенса щодо деструктивних поведінкових патернів людини. Представляється система поведінкових патернів, що сприяють реалізації тенденції до самоактуалізації. Процес реалізації тенденції до самоактуалізації розглядається в три етапи, на кожному з яких існують специфічні риси й чинники її спотворення. Підкреслюється роль виконавчого компоненту саморегуляції як головного ресурсу корекції системи психічної саморегуляції людини. У роботі вказується, що самоактуалізації людини сприяють наступні поведінкові стратегії: самоповага, результативність, вдячність та наполегливість. Процес корекції старанного компонента психічної саморегуляції може бути налаштуванням і формуванням таких стратегій.*

*Ключові слова: саморегуляція, самоактуалізація, поведінкові патерни, психотерапія, психокорекція.*

*The article analyzes the ideas of J. Stevens destructive behavioral patterns of humans. It is a system of behavioral patterns that contribute to the implementation of self-actualizing tendencies. The process of implementation of the self-actualizing tendency is seen in three phases, each of which has specific risks and its distortion. The role of the executive component of self-regulation as the main resource of the correction system of psychic self-person. The paper states that the human self-actualization promote these behavioral strategies: self-esteem, effectiveness, gratitude and perseverance. The process of correction of psychic self-regulation of the executive component can be a set-up and the formation of such strategies.*

*Keywords: self-regulation, self-actualization, behavioral patterns, psychotherapy, psycho-correction.*

Волевая саморегуляция позволяет человеку инициировать и поддерживать активность по преодолению препятствий, позволяющих на пути достижения его целей. Становится возможным выполнение действий, которые непосредственно не приносят удовольствия, но являются составной частью более сложной деятельности. Различают два класса волевых качеств: собственно волевые («простые») и морально-волевые («сложные»). Собственно волевые качества разделяют на две группы: а) связанные с целеустремленностью (сознательной направленностью личности на достижение ближайшей или отдаленной по времени цели) [1, с. 172]; и б) связанные с самообладанием (подавлением отрицательных эмоций, вызывающих нежелательные для человека побуждения) [1, с. 187]. К простым волевым качествам, характеризующим целеустремленность, относят терпеливость, упорство и настойчивость; а смелость, выдержку и решительность причисляют к волевым качествам, характеризующим самообладание [1, с. 171]. К «сложным» («вторичным» по В.К. Калину [2]) морально-волевым волевым качествам относят [1, с. 199 - 206]: самоотверженность и принципиальность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность и организованность, старательность и энергичность, мужество и героизм. При этом, волевые качества сформированы соответствующими паттернами поведения, закрепленными в привычки.

Изучая искаженные формы самореализации, Дж. Стивенс определил список из семи необходимых человеку для самореализации характеристик поведения: гордость, скромность, смелость, самоотверженность, вкус к жизни, самопожертвование и настойчивость. Он обнаружил, что для самореализации необходимо, чтобы эти качества организовывались во взаимоуравновешивающие друг друга пары: гордость и скромность, смелость и самоотверженность, вкус к жизни и самопожертвование. Лишь одно качество не имеет пары – настойчивость. Оно способно усилить их, присоединяясь к тем или иным формам поведения.

Главной находкой Дж. Стивенса можно считать то, что существуют искаженные варианты этих качеств, метафорически называемые им «драконами»: гордость может превращаться в тщеславие, скромность - в самоуничижение, смелость - в нетерпеливость, самоотверженность – в мученичество, вкус к жизни – в жадность, самопожертвование – в саморазрушение, а настойчивость - в упрямство. Такие искаженные формы поведения легко маскируются под соответствующие достоинства и добродетели [3, с. 6]. Они закрепляются на уровне привычки, становятся типичными способами уклонения от раскрытия собственных возможностей, а также направляют человека на путь страданий и несчастия. Задача психотерапевта состоит в том, чтобы помочь клиенту перейти к конструктивной форме поведения – «укротить своих драконов».

«Заточенность» этого подхода под процесс самоактуализации человека способствует дальнейшему его развитию и применению при рассмотрении системы эссенциальной саморегуляции.

Дж. Стивенс утверждает, что муки и страдания человека обусловлены формированием неадаптивных установок под влиянием определенных деструктивных форм человеческой активности

- «драконов» [3]. Если у человека поведение теряет функциональность – не связано с другими саморегуляционными механизмами и не направляется на разрешение проблем, то и переживание, и коммуникация также начинают терять свою функциональность. Соответственно такая система психической саморегуляции больше не является ресурсом личностного роста и развития.

В статье «Структура эссенциальной саморегуляции» мы рассматривали процесс самоактуализации как коммуникацию между интрапсихическими образованиями («эссенциальное Я», «инфернальное Я» и «Эго») [4]. Качество такой коммуникации напрямую связано с возможностью «Эго» распознавать источник посланий, принимать решения и исполнять их. Анализируя психологическую, религиозную и философскую литературу, можно обнаружить ряд условий принятия Божественных посланий человеком: 1) благодарность (Митрополит Антоний Сурожский, Й. Ратцингер) (возможность принять ценность послания) [5]; 2) уязвимость, открытость человека таким посланиям (Э. Левинас) (возможность услышать содержание послания); 3) тишина, как незаполненность суррогатом (М. Хайдеггер, А. Бадью) (возможность обнаружить Божественное послание); 4) «чувство правильности» (К. Роджерс) (возможность отсеять Божественные послания от всех остальных).

Вслед за Дж. Стивенсом мы считаем, что для самореализации и поддержания, описанных выше, четырех условий человеку необходимы семь специфических поведенческих паттернов, каждый из которых эффективен на определенном этапе творческого акта: 1) вдохновение (возникновение и кристаллизация какой-либо идеи); 2) преодоление затруднений и препятствий (при реализации идеи человек сталкивается с необходимостью преодолеть привычное и знакомое и выйти за пределы различных ограничений – этап развития); 3) принятие результата (истинная творческая самореализация и развитие приводят к новым возможностям).

На каждом этапе человека подстерегают специфические стимулы, побуждающие прервать его самореализацию и направить по ложному пути – исказить и извратить его самоактуализирующую тенденцию: 1) неравенство (ситуации встречи с чем-то лучше/хуже, красивее/уродливее, богаче/беднее, главенства/подчиненности и т.д.); 2) наличие препятствий, затруднений или ограничений (невозможность достичь цели, реализовать потребность); 3) удовольствия и риски (наличие отвлекающих факторов, приносящих удовольствия или опасности); 4) исключение из принятия решений (ситуации при которых человек становится не субъектом принятия решений, а объектом). Эти стимулы легли в основу инфернальных стратегий, описанных в следующей главе.

Под влиянием вышеописанных четырех типов стимулов у человека формируются семь искаженных паттернов поведения, называемых «драконами». Эти паттерны ведут к дальнейшему ограничению способности человека к самоактуализации и актуализации невротических переживаний. К таким «драконам» относятся: 1) тщеславие и самоуничижение (результат воздействия стимулов первого типа - неравенства); 2) нетерпеливость и мученичество (результат воздействия стимулов второго типа – препятствия и затруднения); 3) жадность и саморазрушение (результат воздействия стимулов третьего типа – удовольствий и рисков); 4) упрямство (результат воздействия стимулов четвертого типа – исключения из принятия решений).

Каждый из семи «драконов» является искаженной формой соответствующих поведенческих паттернов, необходимых человеку для поддержания и реализации своей самоактуализирующей тенденции. Так, тщеславие - это искаженное достоинство; самоуничижение – это искаженная скромность; нетерпеливость – это искаженная отвага; мученичество – это искаженная самоотверженность; жадность – это искаженный вкус к жизни; саморазрушение – это искаженное самопожертвование; а упрямство – это искаженная настойчивость.

Конструктивные паттерны конечно предполагают специфические когнитивные, эмоциональные и телесные процессы (определенные мысли, переживания и мышечную активность), но наиболее существенным их достоинством является именно поведенческий (исполнительный) ресурс для самореализации человека. Система из семи конструктивных паттернов напоминает нотный стан, при помощи которого композитор создает музыкальную композицию. Выпадение одного из конструктивных паттернов или их искажение, также, как и в музыке, приводит к невозможности создать что-то достойное – реализовать свой потенциал. Согласно Дж. Стивенсу такие формы поведения разделяются по парам на выполняющие экспансивную функцию и сдерживающую. Только одна форма поведения («дракон») не имеет самостоятельной функции (упрямство).

Для характеристики поведенческого ресурса мы позаимствовали понятие «тонус» из телесноориентированного подхода психотерапии. Только мы будем говорить о поведенческом тонусе эссенциальной саморегуляции человека. Идея тонуса хорошо вписывается в метафору нотного стана. Так, конструктивный паттерн поведения напоминает натянутую струну – если натяжение струны слабое (поведенческий гипотонус), то соответствующий паттерн выпадает из арсенала поведенческих ресурсов Эго; а если натяжение струны слишком сильное (поведенческий гипертонус), то соответствующий паттерн предстает своей деструктивной искаженной формой.

Рассмотрим функционирование конструктивных поведенческих паттернов на каждом этапе самореализации:

Этап самореализации 1. Вдохновение.

Начала рождается идея. Человек вдохновляется ею, она наполняет его жизнь чем-то важным и светлым. Эта идея еще не оформлена и шатка. Ее легко потерять и разрушить. Вдохновение подобно общению с Богом - это соприкосновение с хрупким каналом коммуникации с сущностным Я («эссенциальным Я») – той частью, которая стремится к подобию Бога. Вдохновение может касаться любых начинаний – будь то идея в работе или зарождающиеся чувства влюбленных. Задача человека на этом этапе сохранить и усилить вдохновение, ухватить и разработать идею далее. Для решения этой задачи человеку необходимы два поведенческих паттерна: «гордость» и «скромность». Каждый из паттернов может предстать своей гипотонической или гипертонической стороной.

«Гордость» (экспансивная тенденция) в тонусе – это поведение, направленное на самоподдержку и самоуважение. Проявляется как степенность в движениях; конструктивное отношение к критике;

отказ от оправданий; поддержание внутренней целостности и согласия; сохранение ценности значимой идеи, цели, деятельности, отношений, людей, самого себя. Необходимо в ситуации унижения, критики, демонстрации предпочтений и т.д. Позволяет сберечь зарождающуюся идею, вдохновение или чувства даже в ситуации предательства и самопредательства. В своей гипотонической форме проявляется как недостаток благородства и неспособность ценить собственную идею. Актуализируется при проблемах с самооценкой в ситуации похвалы, высокой внешней оценки, лести, а также получении привилегий и преимуществ перед другими людьми. В гипертонусе проявляется как тщеславие, гордыня, бахвальство, отчужденность, отстраненность, притворство, самолюбование и т.д. Чревато утратой зарождающейся идеи, вдохновения или чувств, невозможностью самоосуществления, а также предательством значимых людей.

«Скромность» (сдерживающая тенденция) в тонусе необходима в ситуации похвалы, высокой оценки, лести, получении привилегий и преимуществ перед другими людьми. Проявляется умением держаться в «тени» совершаемой деятельности – «...любить искусство в себе, а не себя в искусстве» (К.С. Станиславский). Позволяет сохранить смысл и назначение деятельности. В своей гипотонической форме проявляется неспособностью удержать «гордость» в тонусе – тщеславием и гордыней. В гипертонусе актуализируется при проблемах с самооценкой в ситуации унижения, критики, демонстрации предпочтений и оборачивается для человека самоуничижением и проявляется раболепием, пресмыканием, нескончаемыми извинениями, робостью, подавленностью, самокритичным отношением, самоедством и самобичеванием. Это чревато отказом от самореализации и самопредательством.

При взаимодействии выраженных в тонусе «гордость» и «скромности» актуализируется особое поведение, необходимое для сбережения и развития всего нового – достоинство. «Скромность», ограничивая тщеславное поведение человека, удерживает поведенческий паттерн «гордость» в тонусе – появляется человеческое достоинство. Как говорил Франсуа де Ларошфуко: «Скромность увеличивает достоинство и извиняет посредственность».

Таким образом, можно сформулировать несколько правил терапевтической работы по настройке «достойного» поведения: 1) если у человека проявляется тщеславие, то это означает, что у него «скромность» в гипотонусе. Необходимо работать именно с тонусом «скромности», которая должна сдерживать чрезмерное экспансивное функционирование «гордости»; 2) если у человека проявляется самоуничижение, то у него «гордость» в гипотонусе. В этом случае необходимо воздействовать на его «гордость», преодолевая его процессы самоуважения (самопредательства) и стимулируя к поведению уважающего себя человека. В этом случае нужны конкретные действия, на основе которых появятся объективные условия самоуважения (работа, исполнение обязательств, достижение нужных результатов и др.).

Совершая те или иные поступки, человек подвергает рефлексии их последствия. Естественно, одно поведение самим человеком может быть расценено как достойное, а другое – наоборот. Когда количество недостойных поступков возрастает, становится сложно объяснить самому себе, что ты сам достойный человек. А при эффективно функционирующих остальных ресурсах «Эго» это становится практически невозможно. Как говорил герой кинофильма «Афоня»: «... от себя-то убежать можно, а вот от милиции не убежишь». Однако, если система эссенциальной саморегуляции человека не настроена, вопрос о том какое поведение можно считать достойным или недостойным становится острее.

Для операционализации поведенческого паттерна «Достоинство» обратимся к основам дворянского воспитания. Изучая принятые во дворянстве нравственные принципы, правила поведения и кодекс чести можно обнаружить поведенческие истоки самоуважения. Существовали определенные принципы поведения, за которые аристократ мог себя уважать и быть принятым в высшем обществе. О.С. Муравьева подчеркивает, что форма поведения определяет и содержание жизни человека [6, с. 41 - 42]. Воспитанный человек придерживается хороших манер и правил и это есть необходимое (но не достаточное) средство для создания чего-то прекрасного (отношений, творения, качества жизни и пр.).

Дворянин должен был соответствовать определенному идеалу: быть храбрым, сильным и ловким, образованным, верным, способным стойко переносить трудности и «удары судьбы», хладнокровным (совершая неловкий поступок не смущаться), нравиться людям (быть обаятельным и одеваться со вкусом без вычур); владеть искусством общения; быть скромным и уметь держаться одинаково с людьми гораздо более высокими или низкими по своему социальному положению; быть простым и непринужденным (избегать излишней церемониальности), проявлять сдержанность и корректность в выражении чувств (без грубости и амикошества).

Современное общество предполагает наличие более разнообразных индикаторов и критериев достоинства. Вместе с тем неизменным можно считать лишь то, что поддержание достоинства требует от человека наличия определенных достижений в жизни, за которые он сможет себя уважать. Повидимому, такие достижения связаны со степенью реализации самоактуализирующей тенденции человека – воплощением идеи, исходящей из самой сущности человека, в его делах. Так, например, девушка, жалующаяся на мужчину, который ее полностью материально содержит, но нелюбим ею и в ультимативной форме требует от нее выполнения определенных услуг, с трудом может рассчитывать на то, что ее коммуникативный ресурс эссенциальной саморегуляции (если он правильно настроен) позволит ей расценить собственное поведение как «Достоинство». В таком случае недостаток самоуважения может быть восполнен стремлением установить потребительские взаимоотношения, при которых сама готовность партнера принимать их расценивается как подтверждение своей значимости и ценности. Эти взаимоотношения больше не являются частью самоактуализации человека, а его партнер становится средством поддержания самооценки – это и есть тщеславие.

Этап самореализации 2. Преодоление трудностей.

При воплощении любой идеи человек неизбежно сталкивается с затруднениями. Если идея отражает самоактуализирующую тенденцию, то это само по себе предполагает выход за пределы обыденного, актуальных возможностей человека и встречу с различного рода ограничениями. Так,

например, реализация сексуальности в форме простого флирта может спровоцировать переживания стыда. Как будто внутренний голос говорит: «приличные люди так себя не ведут». Такое препятствие может стать непреодолимым и человек откажется от части потребностей.

Результативность человека обеспечивается за счет преодоления им трудностей и ограничений. Это возможно благодаря взаимодействию двух поведенческих паттернов - «смелости» и «выдержки».

«Смелость» (экспансивная тенденция) в тоне проявляется как стремление к свободе; принятие адекватных решений и ответственности, не смотря на страхи и тревоги, способность сделать первый шаг для преодоления затруднений. Этот паттерн актуализируется при приближении препятствия, когда тревога усиливается. Позволяет инициировать необходимую активность в процессе самореализации. В гипотонусе этого паттерна человек не способен сделать первый шаг. В гипертонусе преобразуется в нетерпеливость, которая актуализируется в связи со страхом упустить время, опоздать с необходимым действием. В поведении такая нетерпеливость проявляется как резкость, поверхностность, раздражительность, вспыльчивость, несдержанность, поспешность, опрометчивость, беспечность, безрассудность, беспокойство, небрежность, несдержанность, невыдержанность и суетливость. В итоге - невозможность ощутить настоящие «живые» чувства «здесь и теперь», а поспешность в действиях чревата неуспехом в деятельности.

«Выдержка» (сдерживающая тенденция) в тоне проявляется как длительное действие в ущерб актуальным гедонистическим интересам (не только не получая удовольствия от деятельности, но и переживая неудобства, дискомфорт, а порой и боль); способности терпеть, выжидая нужный момент. Необходима в ситуации, когда человек в деятельности сталкивается с затруднениями, преодоление которых требует сверх усилий. Позволяет достигать серьезные цели, решать трудные задачи. В гипотонусе этот паттерн приводит к неспособности сдерживать собственную активность и сваливанию к нетерпеливости. В гипертонусе проявляется как мученичество в форме жалоб; обвинений; мазохистских тенденций; самоистязания. Актуализируется в ситуации страха перед возможностью оказаться «загнанным в угол» сложившимися обстоятельствами или в результате давления со стороны. Мученичество чревато отказом от самореализации, встречая даже незначительные затруднения.

Паттерны «смелости» и «выдержки» выступают в качестве взаимодополняющих процессов при преодолении трудностей. Они регулируют процессы инициации активности человека и ее продолжительности в деятельности. Так, например, однажды довелось проводить тренинг вместе с одним музыкантом. Мы проводили занятие по вокализации переживаний. Оказалось, что мой котренер (музыкант) совершенно не контролирует эти процессы инициации и продолжительности собственной активности при ведении беседы. Он постоянно перебирал время на рассказ, чем вызывал скуку в аудитории, а также невпопад говорил, что вызывало у людей раздражение. Однако, как только дело касалось его профессии – оба этих паттерна были филигранно настроены. Я с удивлением обнаружил, что, когда в группе начиналась хоровая композиция, он удивительно точно и вовремя вступал с профессиональными интервенциями, меняя и направляя этот коллективный творческий процесс. У меня же появлялся внутренний вопрос: «когда завершать упражнение?» (хоровую композицию). Я полностью мог положиться на своего котренера в этом вопросе, и он ни разу не подвел. Это тот случай, когда в профессиональном творчестве необходимые паттерны хорошо настроены и необходимо также настроить эти паттерны и в других сферах жизни.

Если же эти паттерны не сбалансированы, то и действия человека при встрече с препятствиями могут быть неадекватными, не соответствующими изначальному замыслу. Так, например, чрезмерно резкие движения могут не попадать в ритм сексуальности и флирта и пугать потенциальных партнеров. Яркий пример правильно настроенных паттернов «смелости» и «выдержки» можно обнаружить в природе. Например, на просторах интернета можно найти видео схватки мангуста с коброй (классический сюжет рассказа «Рикки-Тикки-Тави» Редьярда Киплинга). В первый раз мангуст проявляет смелость решением сражаться (ролик можно найти в Youtube под названием Cobra vs. Mongoose). Он подходит к змее все ближе. Однако далее необходима «выдержка» – он не набрасывается на нее сразу. Змея слишком опасна. Она атакует, а мангуст только пятится. Когда же кобра устаёт, мангуст опять проявляет паттерн «смелости» и хватает змею. «Смелость» и «выдержка» становятся залогом успешного результата.

Этап самореализации 3. Принятие результата.

Активность по самореализации неизбежно приводит к получению определенного результата. Так как радость – побочный продукт самореализации, то и индикатором качества этого процесса является наличие у человека такого переживания. Вместе с тем, принять радость и пережить ее полностью человек далеко не всегда способен. Такая неспособность не приводит к закреплению активности, ведущей к самоосуществлению. Не формируются паттерны переживания, мышления и поведения, обеспечивающие реализацию самоактуализирующей тенденции, и человек направляет активность по искаженному ложному пути, который не может принести ему истинную радость. Для переживания полноты радости необходимо умение с благодарностью принимать результаты деятельности. Это возможно посредством функционирования двух взаимодействующих поведенческих паттерна: «вкус к жизни» и «самопожертвование».

«Вкус к жизни» (экспансивная тенденция) необходима в ситуации выбора, оценки результатов деятельности. В тоне проявляется как принятие опыта, других людей; оптимистическое отношение; умение ценить то, что имеешь; открытость миру; «горящий» взгляд, «зов» (человек зовет к себе, манит), обаяние и магнетизм. Позволяет ставить истинные цели и быть счастливым от их достижения; быть привлекательным для других людей.

В гипертонусе «вкус к жизни» превращается в «жадность» и проявляется в неумеренности, ненасытности, воровстве, накопительстве, ревности; разных формах зависимости, не угрожающих физическому здоровью и жизни (созависимость, сексоголизм, шопоголизм, трудоголизм и т.д.). «Жадность» чревата обесцениванием достижений и недовольством собственной жизнью. При

недостатке «вкуса к жизни» (гипотонусе) у человека наблюдаются апатия, нежелание жить, пессимистическое отношение к жизни и неумение радоваться.

Сдерживающая тенденция «самопожертвование» в тонусе ограничивает «жадность» и позволяет соединить субъективные интересы человека с общественными, придавая реализации его самоактуализирующей тенденции просоциальный альтруистический вектор. «Самопожертвование» необходимо при оценке реальных или возможных последствий деятельности и проявляется в способности отказаться от своего блага ради значимых других, щедростью и социальной ответственностью. В гипертонусе «самопожертвование» превращается в «саморазрушение», при котором теряется «вкус к жизни», а дефицит настоящей радости восполняется за счет остроты ощущений в ситуациях риска. «Саморазрушение» может проявляться как дерзость, отчаянность, бесшабашность; в виде преступных действий, суицидальных поступков, авантур; а также в разных формах зависимости, угрожающих физическому здоровью и жизни (например, наркомания, алкоголизм, игромания с большими ставками). Это чревато переходом на примитивный уровень самоосуществления (необходимость просто выжить или не сильно потерять).

Дж. Стивенс выделяет еще один конструктивный поведенческий паттерн, который необходим человеку на всех этапах самореализации – «настойчивость». «Настойчивость» проявляется как упорство в достижении цели, решительность, гибкость и вариабельность исполнительских программ реализации задуманного и позволяет довести до завершения любой проект. При этом, «настойчивость» может трансформироваться в гипертонический искаженный паттерн – «упрямство». Это происходит в ситуации, когда человек воспринимает, что решение принимается без него. «Упрямыство» может проявляться как негативизм, неповиновение, неуступчивость, слепое отстаивание своей позиции, безосновательное оспаривание чужого мнения и полном отказе к нему прислушаться; что чревато усугублением всех форм деструктивного поведения и отказом от самореализации.

Таким образом, возможность самоосуществления обеспечивается и наличием необходимых конструктивных паттернов поведения, позволяющих решать задачи на всех этапах реализации самоактуализирующей тенденции под воздействием различных отвлекающих стимулов. Эти паттерны, системно взаимодействуя, позволяют человеку сформировать у себя четыре навыка, необходимых для его самоактуализации: самоуважение, результативность, благодарность и настойчивость. Коррекцию таких поведенческих паттернов целесообразно производить путем настройки их тонуса. Такой тонус для шести из семи паттернов обеспечивается оптимальным уровнем сочетания соответствующих противоположных (экспансивных и сдерживающих) пар тенденций.

Література:

1. Ильин Е. П. Психология воли / Е.П. Ильин. - 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
2. Калинин В. К. На путях построения теории воли // Психологический журнал. — т. 10. — № 2, 1989. — С. 46 — 55.
3. Стивенс Дж. Приручи своих Драконов [Электронный ресурс] / Дж. Стивенс. – Режим доступа: <http://www.center-nlp.ru/library/s55/nlp/dragon.html>.
4. Кочарян И.А. Структура эссенциальной саморегуляции / Кочарян И.А. // Психологічне консультування і психотерапія. – 2014. – №1-2. – С. 74–87.
5. Филоненко А.С. Собирающий зов другого: сотериология и философия благодарения [Электронный ресурс] / А.С. Филоненко, 2007. – Режим доступа: <http://www.pca.kh.ua/2010-01-23-19-50-46/113-fil2>.
6. Муравьева О.С. Как воспитывали русского дворянина / О.С. Муравьева. - Издательство: Нева, Летний сад, 2001. - 45 с.

Literatura

1. Il'in E. P. Psihologija voli / E.P. Il'in. - 2-e izd. — SPb.: Piter, 2009. — 368 s.: il. — (Serija «Mastera psihologii»).
2. Kalin V. K. Na putjah postroenija teorii voli // Psihologicheskij zhurnal. — t. 10. — № 2, 1989. — S. 46 — 55.
3. Stivens Dzh. Priruchi svoih Drakonov [Jelektronnyj resurs] / Dzh. Stivens. – Rezhim dostupa: <http://www.center-nlp.ru/library/s55/nlp/dragon.html>.
4. Kocharjan I.A. Struktura jessencial'noj samoreguljacji / Kocharjan I.A. // Psihologichne konsul'tuvannja i psihoterapija. – 2014. – №1-2. – S. 74–87.
5. Filonenko A.S. Sobirajushhij zov drugogo: soteriologija i filosofija blagodarenija [Jelektronnyj resurs] / A.S. Filonenko, 2007. – Rezhim dostupa: <http://www.pca.kh.ua/2010-01-23-19-50-46/113-fil2>.
6. Murav'eva O.S. Kak vospityvali russkogo dvorjanina / O.S. Murav'eva. - Izdatel'stvo: Neva, Letnij sad, 2001. - 45 s.