Билет № 2

**Человек как личность. Основные психологические концепции личности. Основные факторы развития личности, помощь и коррекция**

Коржова Елена Юрьевна

Келли, Джордж Александр

Сергей Леонидович Рубинштейн

Лев Семёнович Выготский

Борис Герасимович Ананьев

Константин Константинович Платонов

Вольф Соломонович Мерлин

Лидией Ильиничной Божович

Владимир Николаевич Мясищев

Зигмунд Фрейд

Альфред Адлер

Карл Густав Юнг

Маслоу, Абрахам Харольд

Беррес Фредерик Скиннер

**Человек как личность**

*По Панферову [32-35]*

*Личность – это член общности людей*. Понятие о человеке как личности предполагает изучение человека в связи с другими людьми. Когда мы хотим сказать о человеке в связи с другими, мы употребляем понятие «личность». А его социальные качества связанные с особенностями тех общностей, в которые он входит на правах члена этих общностей.

Первая социальная группа для человека – семья, где новорожденному принадлежит роль ребенка и её личностные предписания, регламентирующие функции человека как личности в качестве члена семейной общности. Одновременно с этой ролью новорожденный фиксируется как гражданин большой социальной общности (нации). Эти и другие социальные роли сразу же ставят новорожденного в положение личности.

Психологические трудности в признании новорожденного личностью проистекает из-за оценочного смысла, который придается понятию «личность».

В процессе онтогенетического развития человек проходит множество общностей, включаясь в них как компонент и как элемент структуры. В этом процессе происходит освоение новых ролей, закрепляющих функциональные отношения личности в социальных организациях.

В качестве элемента общественной структуры, человек несет в группы вхождение своё индивидуально-личностное содержание и в то же время выступает объектом оценочного отношения со стороны других людей. Оценочные отношения проявляются в житейских высказываниях: «Вот это личность», «Человек с большой буквы», отражающих смысл восхищения данным человеком.

*Важный момент для человека как личности* состоит в том, что он может быть охарактеризован в качестве компонента социальной организации, где протекает главная его деятельность (профессиональная по содержанию). Социальные организации создаются для того, чтобы упорядочить наше взаимодействие в общественно-профессиональной или общественно-трудовой деятельности.

В социальных организациях мы уже играем роли, поэтому в объектных характеристиках человека как личности важнейшей является роль. Роль – это социально-объектная характеристика человека.

Она определяется по функциям, которые мы выполняем в той или иной общности людей: родитель – ребенок, преподаватель - ученик, начальник – подчиненный.

Человек в социально-психологическом аспекте характеризуется хорошим или плохим исполнителем своих ролей. С этой оценкой связано явление, которое называется «статус» личности.

Статус личности – это субъектная особенность человека, так как качественное исполнение роли предопределено психологическим потенциалом индивида.

Статус – производное от успехов нашего взаимодействия с членами групп, в которых мы играем свои роли.

*Личность – это человек, включенный в социальные отношения своей деятельностью.* Успешность этой деятельности предопределяет значимость личности и её влиятельность в процессах социального взаимодействия. Мера этой влиятельности предопределяется авторитетом личности.

Дальнейшее нарастание активности личности приводит человека к позиции преобразователя социальных отношений и стереотипов взаимодействия между социальными организациями и другими общностями людей. В этом случае человек достигает предельной личностной значимости.

*Если попробовать объединить выше сказанное*:

Человек проявляет себя в качестве личности, если он находится в системе связей и отношений с другими людьми. Такое положение человек занимает при условии социального взаимодействия в сообществах людей. Это взаимодействие протекает в различных формах совместной деятельности и общения.

Личность – это человек для других людей, это обращенность его к другим людям, это его социальный знак и значение, это его общественная функция служения людям, это его честь, достоинство, социальная ответственность и признание. Личность – это социальное качество человека.

**Основные психологические концепции личности**

Коржова Елена Юрьевна в книге «Психология личности: типология теоретических моделей» рассматривает 58 концепций – 25 зарубежных и 33 отечественных.

*Теория деятельности или деятельностный подход — школа советской психологии, основанная А. Н. Леонтьевым и С. Л. Рубинштейном на культурно-историческом подходе Л. С. Выготского. Теория деятельности — система методологических и теоретических принципов изучения психических феноменов. Основным предметом исследования признается деятельность, опосредствующая все психические процессы.*

*Концепция личности С.Л. Рубинштейна*

В отечественной психологии основоположник развития личности через деятельностный подход. Сформулировал принцип единства сознания и деятельности.

Первое, на что специально обращает внимание С.Л. Рубинштейн, приступая к характеристике личности, это зависимость психических процессов от личности. По его мнению, это выражается, во-первых, в индивидуально-дифференциальных различиях между людьми. У разных людей в зависимости от их индивидуальных, т. е. личностных, особенностей имеются различные типы восприятия, памяти, внимания, стили умственной деятельности.

Во-вторых, личностная зависимость психических процессов выражается в том, что сам ход развития психических процессов зависит от общего развития личности. Смена жизненных эпох, через которые проходит каждая личность и происходит ее развитие, приводит не только к смене жизненных установок, интересов, ценностных ориентаций, но и приводит к смене чувств, волевой жизни. Как болезнь (ее протекание) оказывает влияние на существенные изменения в личности больного, так и личностные изменения в ходе ее развития приводят к изменениям в психических процессах (познавательных, аффективных, волевых).

В-третьих, зависимость психических процессов от личности выражается в том, что сами эти процессы не остаются независимо развивающимися процессами, а превращаются в сознательно регулируемые операции, т. е. психические процессы становятся психическими функциями личности. Так, восприятие в ходе развития личности превращается в более или менее сознательно регулируемый процесс наблюдения, а непроизвольное запечатление сменяется сознательным запоминанием. Внимание в своей специфически человеческой форме оказывается произвольным, а мышление – это совокупность операций, сознательно направляемых человеком на решение задач. Исходя из данного контекста вся психология человека является психологией личности.

Следующее важное для психологической концепции личности положение состоит в том, что любое внешнее воздействие действует на индивида через внутренние условия, которые у него уже сформировались ранее, также под влиянием внешних воздействий. Раскрывая это положение, С.Л. Рубинштейн отмечает: «Чем „выше“ мы поднимаемся, – от неорганической природы к органической, от живых организмов к человеку, – тем более сложной становится внутренняя природа явлений и тем большим становится удельный вес внутренних условий по отношению к внешним». Именно это методологическое положение, выведенное С.Л. Рубинштейном, делает понятной хорошо известную формулу «Личностью не рождаются – ею становятся». Действительно, каждый вид психических процессов, выполняя свою роль в жизни личности, в ходе деятельности переходит в свойства личности. Поэтому психические свойства личности – не изначальная данность; они формируются и развиваются в ходе деятельности.

Итак, для понимания психологии личности, с точки зрения С.Л. Рубинштейна, становятся важными следующие положения:

1. психические свойства личности в ее поведении, в действиях и поступках, которые она совершает, одновременно и проявляются, и формируются;
2. психический облик личности во всем многообразии ее свойств определяется реальным бытием, образом жизни и формируется в деятельности.

Таким образом, в реальной жизни все стороны, аспекты психического облика личности, переходя друг в друга, образуют неразрывное единство.

*Концепция личности Л.С. Выготский*

Культурно-историческая теория развития психики и развития личности разрабатывалась Выготским и его школой (Леонтьев, Лурия и др.) в 20-30 гг. XX в (одной из первых публикаций была статья "Проблема культурного развития ребенка" в журнале "Педология" в 1928 г.).

В этом подходе Л.С. Выготский предлагает рассматривать социальную среду не как один из факторов, а как главный источник развития личности. В развитии ребенка, замечает он, существует как бы две переплетенных линии. Первая следует путем естественного созревания, вторая состоит в овладении культурой, способами поведения и мышления. По теории Выготского, развитие мышления и других высших психических функций происходит в первую очередь не через их саморазвитие, а через использование ребенком "психологических орудий", путем овладения системой знаков-символов, таких как - язык, письмо, система счета.

*Концепция личности Б.Г.Ананьева*

По мнению Б.Г. Ананьева, личность – это общественный индивид, объект и субъект исторического процесса (комплексное человекознание). Поэтому в характеристиках личности наиболее полно раскрывается общественная сущность человека, т. е. свойство быть личностью присуще человеку не как биологическому существу, а как социальному. При этом под социальным существом понимается человек конкретной общественно-исторической эпохи в совокупности его общественных отношений.

Как полагает Ананьев, структура личности включает структуру индивида в виде наиболее общих и актуальных для жизни и поведения комплексов органических свойств.

Ананьев подчеркивает, что ему достаточно близка позиция К. К. Платонова, выделившего в структуре личности четыре подструктуры:

* биологически обусловленные особенности личности;
* особенности ее отдельных психических процессов;
* уровень ее подготовленности (опыта личности),
* социально обусловленные качества личности.

*Концепция личности К.К. Платонова*

В модели личности К.К. Платонова, которая известна под названием «динамической функциональной структуры личности», выделяются четыре процессуально-иерархические подструктуры личности. При этом задается субординация низших и высших подструктур. Основными подструктурами личности являются 1) направленность личности, 2) опыт, 3) особенности психических процессов, 4) биопсихические свойства. В свою очередь каждая из этих подструктур состоит из ряда компонентов, которые К.К. Платонов называет «подструктурами подструктур». Направленность личности включает в себя убеждения, мировоззрение, идеалы, стремления, интересы, желания. Опыт включает в себя привычки, умения, навыки и знания. Подструктура «особенности психических процессов» — это ощущение, восприятие, память, мышление, эмоции, воля, внимание. Биопсихические свойства включают в себя темперамент, половые и некоторые возрастные особенности.

*Концепция личности В.С. Мерлина*

Концепция личности В.С. Мерлина – основателя и руководителя пермской школы психологов – в отношении свойства личности родственна позициями ленинградских психологов (Б.Г. Ананьев, А.Ф. Лазурский, В.Н. Мясищев).

Под психическими свойствами личности В.С. Мерлин понимает «такие свойства, которые характеризуют человека как субъекта общественно-трудовой деятельности»

Концепция личности Мерлина раскрывается через его подход к пониманию человека как интегральной индивидуальности, т. е. взаимосвязям ряда свойств, относящихся к нескольким иерархическим уровням, подчиненным различным закономерностям. Например, интегральным является изучение связи свойств нервной системы и свойств темперамента или связи свойств личности и взаимоотношений в социальной группе. Свойства каждого иерархического уровня являются его образцами, отражают своеобразие связи между уровнями и образуют закономерную систему. Так, для нейродинамического уровня такими образцами являются показатели силы и динамичности нервных процессов; для психодинамического – экстраверсия и эмоциональность; для социально-психологического – ценностные ориентации и межличностные отношения.

*Концепция личности Л.И. Божович*

Теория, предложенная известным отечественным психологом Лидией Ильиничной Божович (1908–1981), охватывает период развития личности с раннего дошкольного детства до юности и использует для описания личности понятия, характеризующие внутренние свойства и особенности человека. Делает акцент на процесс развития личности.

Л.И. Божович определила личность как человека, достигшего определенного уровня психического развития, который характеризуется способностью воспринимать и переживать самого себя как единое целое, отличное от других людей и выражающееся в понятии «Я». На этом уровне развития человек способен сознательно действовать на окружающую действительность, изменять ее и самого себя.

Опираясь на понятия о ведущей деятельности и социальной ситуации развития, введенные Л.С. Выготским, Л.И. Божович показала, как в сложной динамике взаимодействия деятельности и межличностного общения ребенка в разные периоды его жизни формируется определенный взгляд на мир, названный внутренней позицией. Эта позиция и есть одна из главных характеристик личности, предпосылка к ее развитию, которая понимается как совокупность ведущих мотивов деятельности.

*Концепция личности Е.Ю. Коржова*

Психология человека как субъекта жизнедеятельности и жизненного пути личности

Создана типология субъект-объектных ориентаций, на основе которой представлена иерархия теоретических моделей личности*. Личность при этом понимается как духовно-нравственный субъект жизненного пути*. Разработан и психометрически обоснован методический инструментарий для исследования субъектных феноменов. Широко используется и обосновывается биографический метод в исследовании жизненного пути личности на материале художественной литературы и биографических данных. Рассмотрены типы жизненного пути, выделены их психологические характеристики.

Авторская типология личности персонажей мировой художественной литературы по основанию направленности личности.

*Концепция личности В.Н. Мясищев*

Анализируя взгляды В.Н. Мясищева на личность, следует подчеркнуть, он стал первым, кто в открытой форме поставил вопрос о структуре личности. Специфика его взглядов на структуру личности состоит в том, что в ней нет отдельных составляющих, но есть психологическая данность - отношение, замыкающая на себя все другие психологические характеристики личности. Именно *отношение*, по мысли В. Н. Мясищева, является интегратором этих свойств, что и обеспечивает целостность, устойчивость, глубину и последовательность поведения личности. В. Н. Мясищев строит свою концепцию личности, центральным элементом которой является понятие «отношение». Отношение личности - это активная, сознательная, интегральная, избирательная, основанная на опыте связь личности с различными сторонами действительности. По мысли В. Н. Мясищева, отношение - это системообразующий элемент личности, которая предстает как система отношений.

*Концепция личности 3. Фрейда (Психоанализ)*

По Фрейду, личность образуется тремя структурными компонентами: ИД (оно), ЭГО (я) и СУПЕРЭГО (сверх-Я). Сфера ид – это инстинктивное ядро личности. Мощные инстинкты, находящиеся в сфере ИД, требуют своей реализации и определяют (прямо или косвенно) поведение личности. В целом функционирование сферы ИД подчиняется принципу удовольствия. В психодинамической теории Фрейда выделяются два основных инстинкта — сексуальный инстинкт, трактуемый еще как инстинкт жизни (либидо, эрос), и деструктивный, разрушительный инстинкт, трактуемый как инстинкт смерти (мортидо, танатос). Такая форма человеческого поведения, как агрессия, рассматривается в данной концепции в качестве инстинктивной формы поведения, в качестве проявления деструктивного инстинкта личности.

*Концепция личности А. Адлера (дальнейшее развитие психоанализа)*

Индивидуальная психология А. Адлера описывает человека как единого, самосогласующегося и целостного.

Адлер предложил экономичную и прагматичную теорию, целью которой было оказание помощи людям в понимании себя и других. Основные принципы его теории следующие: индивидуум как самосогласующаяся целостность, человеческая жизнь как динамическое стремление к превосходству, индивидуум как творческая и самоопределяющаяся сущность, а также социальная принадлежность индивидуума.

Согласно Адлеру, люди стараются компенсировать чувство собственной неполноценности, которое они испытывали в детстве. Переживая неполноценность, они в течение всей жизни борются за превосходство. Каждый человек вырабатывает свой уникальный стиль жизни, в рамках которого стремится к достижению фиктивных целей, ориентированных на превосходство или совершенство. По Адлеру, стиль жизни личности наиболее отчетливо проявляется в ее установках и поведении, направленном на решение трех основных жизненных задач: работа, дружба и любовь. Опираясь на оценку степени выраженности социального интереса и степени активности по отношению к этим трем задачам, Адлер различал четыре основных типа установок, сопутствующих стилю жизни: управляющий, получающий, избегающий и социально-полезный тип.

*Концепция личности К.Г. Юнга (дальнейшее развитие психоанализа)*

Примером пересмотра психодинамической теории З. Фрейда является аналитическая психология К.Г. Юнга. Основное расхождение между этими учеными касается природы либидо. Фрейд видел в последнем главным образом сексуальную энергию, в то время как Юнг рассматривал либидо как творческую жизненную энергию, которая может способствовать постоянному личностному развитию человека.

Аналитическая психология Юнга описывает личность как результат взаимодействия устремленности в будущее и врожденной предрасположенности, а также придает значение интеграции противоположных психических сил для поддержания психического здоровья.

Юнг усматривал в личности три взаимодействующие структуры: Эго, личное бессознательное и коллективное бессознательное. В Эго представлено все, что человек осознает. Личное бессознательное – это хранилище подавленного, вытесненного из сознания материала, а также скоплений связанных между собой мыслей и чувств, называемых комплексами. Коллективное бессознательное состоит из архаичных, изначальных элементов, называемых архетипами.

*Концепция личности А.Г. Маслоу (гуманистическая психология)*

Маслоу заложил основные принципы гуманистической психологии, предложив в качестве модели личности ответственного человека, свободно делающего свой жизненный выбор. Избегание свободы и ответственности не дает возможности достичь подлинности, аутентичности. Нецелесообразно сосредотачивать свое внимание на детальном анализе отдельных событий, реакций, переживаний; следует изучать каждого человека как единое, уникальное, организованное целое.

Маслоу считал, что следует отойти от практики изучения невротических личностей и, наконец, сосредоточить свое внимание на здоровом человеке, ибо нельзя понять психическое заболевание, не изучив психическое здоровье. Основной темой жизни человека является самоусовершенствование, которое невозможно выявить, исследуя только людей с психическими отклонениями.

Человек по своей природе хорош или, по крайней мере, нейтрален. В каждом заложены потенциальные возможности для роста и совершенствования. Все люди ограждения обладают творческими потенциями, которые у большинства угасают в результате «окультуривания». Разрушительные силы в них являются результатом неудовлетворенности базисных потребностей (иерархия потребностей).

*Теория оперантного научения Б.Ф. Скиннера (бихевиоральный подход)*

Подход к личности психолога-бихевиориста Б.Ф. Скиннера касается открытых действий людей в соответствии с их жизненным опытом. Он утверждал, что поведение человека детерминировано и предсказуемо. Скиннер категорически отвергал идею о внутренних «автономных» факторах в качестве причины действий человека и пренебрегал физиолого-генетическим объяснением поведения.

*Теория личности Дж. Келли (когнитивный подход)*

Когнитивная теория личности близка к гуманистической, однако в ней имеется ряд существенных отличий. По его мнению, единственное, что человек хочет знать в жизни, — это то, что с ним произошло и что с ним произойдет в будущем.

Главным источником развития личности, согласно Келли, является среда, социальное окружение. Когнитивная теория личности подчеркивает влияние интеллектуальных процессов на поведение человека. Главным понятием в этом направлении является «конструкт» (от англ. construct — строить). Это понятие включает в себя особенности всех известных познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления и речи). Благодаря конструктам человек не только познает мир, но и устанавливает межличностные отношения.

<https://psy.wikireading.ru/30204>

[https://www.e-reading.club/chapter.php/98064/7/Tarasova\_- Obshchaya\_psihologiya\_\_konspekt\_lekciii.html](https://www.e-reading.club/chapter.php/98064/7/Tarasova_-%20Obshchaya_psihologiya__konspekt_lekciii.html)

<http://humanpsy.ru/korzhova>

<http://ref-4you.ru/sovremenny-e-teorii-lichnosti/>

http://www.bibliotekar.ru/psihologia-2/141.htm

**Основные факторы развития личности, помощь и коррекция**

Выделяют следующие факторы, влияющие на развитие человека: *наследственность, среда (биологическая и социальная), воспитание и обучение (научение), активность самого человека*.

*Наследственность* – передача детям от родителей определенных качеств и особенностей (цвет глаз, волос, кожи, болезни, физиологические параметры). Умственные способности не наследуются, а наследуются задатки, которые в силу сложившихся условий могут перерасти в способности.

*Среда* как фактор развития человека, обращена к человеку двумя своими сторонами: биологической и социальной.

*Биологическая среда* – среда обитания, способная предоставить жизненно необходимые условия (воздух, тепло, пищу).

*Социальная среда* – помощь и защита со стороны других людей, как возможность освоения опыта поколений (культуры, науки, религии, производства). Для каждого человека социальная среда означает общество, его культурные и национальные традиции, социально-экономическую и политическую ситуации, религиозные, житейские, научные отношения, семью, сверстников, знакомых, педагогов, средства массовой коммуникации и пр.

Среда предоставляет ребенку возможность видеть социальные явления с разных сторон. Ее влияние носит, как правило, стихийный, мало поддающийся педагогическому руководству характер, что приводит к трудностям на пути становления личности. Но изолировать ребенка от среды нельзя.

В современной педагогике существует понятие «развивающая среда», т.е. особым образом выстроенная, чтобы наиболее эффективно влиять на ребенка.

Воспитание предполагает формирование определенных установок, нравственных суждений и оценок, ценностных ориентаций.

Обучение – это процесс передачи и приема знаний.

Воспитание и обучение всегда носят целенаправленный, осознаваемый (хотя бы со стороны воспитывающего) характер. Воспитание (и обучение) начинается сразу же после рождения малыша, когда взрослый своим отношением к нему закладывает основы его личностного развития. Содержание, формы и методы обучения и воспитания должны выбираться в соответствии с возрастными, индивидуальными и личностными особенностями ребенка. Воспитание всегда соответствует социально-культурным ценностям народа, общества. Когда речь идет о воспитании, то всегда имеются в виду положительные воздействия.

Активность самого человека. Освоение способов отношения со средой, приобщение к духовной и материальной культуре происходит более полно и продуктивно, если ребенок (человек) активен: к чему-то стремится, использует различные движения, включен в совместную со взрослыми деятельность, самостоятельно осваивает (научение) различные виды человеческой деятельности (игра, учение, труд). Т.е. человек является не только объектом воздействий окружающих, но и субъектом собственного развития, существом, способным изменять и преобразовывать самого себя во всех видах деятельности и поведения.

Коррекция личности.

Во 2 кейсе есть намёк, подход к коррекции может быть осуществлён с одной или более позиций

* Психоанализа
* Бихевиоризма
* Гуманистического
* Когнитивного

в соответствии с поставленными целями и задачами психологической работы

*С позиции психоанализа*

Коррекция стресса, тревоги и прочее, необходимо анализировать через детский опыт, он должен содержать переживания, эмоциональные потрясения и т.д. При этом необходимо уделить особое внимание детско-родительским отношениям. Выявить и проанализировать перенос и контрперенос.

Психолог должен помочь вызвать эффект катарсиса у клиента, после чего он поймёт в чём причина, и возможно, что с этим необходимо делать, проявится внутренняя мотивация для работы над собой.

Психологу необходимо обратить внимание на факторы мешающие терапевтическому процессу (опоздания, попытки переноса встречи, и прочее) которые могут быть интерпретированы как психологические защиты.

*С позиции бихевиоризма*

Поведенческая терапия будет направленна на устранение нежелательных форм поведения и выработку полезных навыков поведения. Основная цель поведенческой терапии – не понимание причин проблем, а изменение её поведения.

Психолог составляет план терапии, который можно представить: анализ поведения, определение этапов, необходимых для коррекции поведения, постепенная тренировка новых навыков поведения, отработка новых навыков поведения в реальной жизни. При наличии сложной проблематики целесообразно разбить её на несколько этапов. При необходимости можно составить «лестницу проблем», диаграмма показывающая в каком порядке будет проводится работа с проблемами клиента.

В контексте проблемы клиента, необходимо здесь и сейчас снять стресс и тревогу: аутогенная терапия, техника дыхания, релаксация, медитация и т.д. В дальнейшем приступить к поиску скрытых иррациональных установок и их коррекции.

*С позиции гуманистического подхода*

Лечебными факторами в работе гуманистического психолога, прежде всего, безусловное принятие клиента, поддержка, эмпатия, внимание к внутренним переживаниям, стимулирование осуществления выбора и принятия решений, подлинность, безоценочное принятие.

Одно из базовых убеждений гуманистически-ориентированных специалистов заключается в том, что каждый человек содержит в себе потенциал выздоровления. При наличии определённых условий, человек может самостоятельно и в полной мере реализовать этот свой потенциал. Поэтому работа гуманистического психолога направлена, прежде всего, на создание благоприятных условий для реинтеграции личности в процессе терапевтических встреч.

*С позиции когнитивного подхода*

Основанная на предположении, что причины психологических проблем и нервно-психических расстройств человека кроются в ошибках мышления, и направленная на изменение нелогичных или нецелесообразных мыслей и убеждений человека, а также дисфункциональных стереотипов его мышления и восприятия. В ходе когнитивной психотерапии пациент учится решать проблемы и находить выходы из ситуаций, прежде казавшихся ему непреодолимыми, при этом он переосмысливает и корректирует своё мышление. Когнитивный терапевт помогает пациенту учиться мыслить и действовать более реалистично и адаптивно, тем самым устраняя беспокоящие его симптомы.

От психоаналитической терапии когнитивную терапию отличает, в частности, то, что её содержание определяется проблемами «здесь и сейчас». Когнитивные терапевты, в отличие от психоаналитиков, не придают большого значения детским воспоминаниям пациента (если только они не помогают прояснить текущие наблюдения); главное для когнитивного терапевта — исследовать, что думает и что чувствует пациент во время психотерапевтической сессии и в перерывах между сессиями.

На основе когнитивной психотерапии и поведенческой психотерапии была разработана комплексная *когнитивно-поведенческая психотерапия*, в настоящее время имеющая очень широкое применение в клинической практике.

<http://opace.ru/a/faktory_razvitiya_lichnosti>

<https://studentguide.ru/shpargalki-po-pedagogike/faktory-razvitiya-lichnosti.html>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F> – когнитивная психотерапия