

ПСИХОДРАМАТИЧЕСКАЯ РЕФЛЕКСИЯ КАК ПРООБРАЗ МЕТОДА ДЛЯ РАБОТЫ С ЛИЧНОСТНЫМ БАРЬЕРОМ

Н.П. ФИЛИНА

В статье описывается исследование проявлений личностных барьеров в процессе преодоления человеком проблемных ситуаций в условиях эксперимента по решению творческих задач и в контексте реальных жизненных ситуаций. Проведен качественный анализ решения творческих задач средствами схемы четырехуровневого представления мышления, что позволило зафиксировать проявления внутренних препятствий в ходе поиска решения. С помощью психодраматической рефлексии были выявлены и описаны внутренние препятствия, которые останавливают или искажают деятельность человека при решении творческой задачи.

Важным результатом работы является представление о трансформации личностного барьера в новые проявления, что является ресурсом для человека.

Ключевые слова: личностный барьер, влияние барьера на решение творческой задачи, психодраматическая рефлексия, внешние и внутренние характеристики барьера, трансформация личностного барьера, возникновение ресурса.

Введение

С того момента в истории психологии мышления, когда оно стало рассматриваться не только как чисто интеллектуальный процесс, а как включающее в себя некий «личностный компонент», ставились вопросы о роли влияния личностных содержаний на мышление. В общем виде ответ банален: «личностное» может быть ресурсом для мышления — способствовать его энергетизации, мобилизации и т. д., а может источником затруднений, внутренних препятствий. Так, в широко известных экспериментах по исследованию мышления под гипнозом, проведенных в 1970-х гг. под руководством Олега Константиновича Тихомирова, было показано, что отношение к себе (под гипнозом человеку внушалось, что он — выдающийся шахматист) на порядок повышало интеллектуальные показатели при игре в шахматы. А наиболее классическим примером не-

преодолимого внутреннего барьера является, например, открытый М. Селигменом феномен выученной беспомощности, при котором парализуется вообще всяческая активность, а убежденность в бесполезности каких-либо усилий становится непреодолимым барьером.

Термин «личностный барьер» используется достаточно широко, однако в различных смыслах. Под личностным барьером понимаются состояния, которые негативно влияют на деятельность человека, и некоторые внутренние образования, в том числе личностные, которые могут эти состояния вызывать. Таким образом, изучение личностных барьеров является актуальной научно-практической проблемой.

В данном исследовании сделана попытка выявить и описать проявления личностных барьеров в процессе преодоления человеком проблемных ситуаций в условиях эксперимента по решению творческих задач и в контексте реальных жизненных ситуаций.

Предполагается, что психодраматическая рефлексия является действенным инструментом для выявления и определения личностных барьеров, а также ослабления их влияния на процесс мышления в ходе поиска решения творческих задач.

В процессе оказания консультативной помощи исследована трансформация личностного барьера в новые образования, которые могут быть ресурсом для человека.

Анализ теоретической литературы по исследованию понятия «личностный барьер», которое используется для описания трудностей и препятствий, проявляющихся в проблемной ситуации, дает представление о разнообразии подходов и интерпретаций этого явления. В исследованиях можно выделить психические, когнитивные и личностные барьеры.

Психические барьеры в основном рассматриваются как негативная установка к новому: реакция на чуждое и угрожающее, и состоят в самозащите.

В когнитивных барьерах выделяются препятствия, обуславливающие процесс мышления: господствующие идеи как фундамент для нового, жесткость классификаций, тотальный контроль, автоматические мысли, установки и др.

Личностные барьеры могут проявляться как низкая или неадекватно высокая эмоциональная активация; конформизм; внутренняя цензура (сильная самокритика); низкая самооффективность; ранний негативный детский опыт; накопленный негативный опыт при решении проблемных ситуаций и др.

Разнообразные описания психологических барьеров человека можно представить в виде двух основных трактовок:

как *состояние*;

как *глубинные образования*, вызывающие соответствующие состояния.

В настоящем исследовании мы будем рассматривать «состояния» в ряду «проявления», и «глубинные образования» как внутренние препятствия.

На первом шаге к достижению цели настоящего исследования было предложено рабочее определение, которое связывает проявления и глубинные основания личностного барьера:

личностные барьеры — это внутренние препятствия, которые рассматриваются как когнитивно-личностные особенности человека, сложившиеся под влиянием прошлого опыта, определяющие его способы действия в проблемной ситуации и нередко выступающие как препятствия в деятельности.

Дизайн исследования

Для целей настоящего исследования проведен психологический эксперимент, включающий в себя три этапа.

На первом был проведен эксперимент по решению творческих задач. Задача является инструментом для фиксации влияния барьера на процесс мышления, и, как следствие, возникает искажение творческого мышления.

Второй этап состоял в проведении рефлексии с применением метода психодрамы, который позволяет выявить и описать барьер, как он встроен в процесс мышления при решении творческой задачи. Важно, что описание возникшего препятствия производит сам испытуемый. Психодрама позволяет увидеть внешние и внутренние характеристики барьера.

Творческая задача и психодраматическая рефлексия создают условия человеку для выявления и определения своих личностных барьеров, а также ослабления их влияния на процесс мышления в ходе поиска решения творческих задач.

На третьем этапе проводились консультативные беседы, в которых использовался психотехнический метод понимающей психотерапии для глубинного исследования личностного барьера. На данном этапе барьер принимает форму личностной проблемы: испытуемые исследуют проявления личностного барьера в жизни, описывая свои трудности и проблемы.

Необходимо отметить, что работа с испытуемой строилась на принципах рефлексивно-деятельностного подхода [Зарецкий, 2011]:

— главным моментом является самостоятельная деятельность испытуемой по выявлению, рефлексии и выработки стратегии преодоления своих внутренних препятствий;

— консультант создает условия для работы испытуемой над своими внутренними трудностями, и таким образом, выступает в роли консультанта-сотрудника;

— консультативная работа проводилась с ориентацией на реальную деятельность испытуемой (решение творческих задач);

— центральный замысел всего эксперимента заключался в работе с рефлексией, что является основным процессом для выявления и закрепления изменений.

Далее подробно опишем первый и второй этапы эксперимента.

Первый этап — проведение психологического эксперимента по решению творческих задач

Описание схемы структурно-динамического четырехуровневого представления мышления, используемой для фиксации проявлений личностного барьера в процессе решения творческих задач.

На первом этапе эмпирического исследования анализировалась деятельность человека по решению творческой задачи с целью фиксации влияния личностного барьера.

Динамика решения творческой задачи рассматривалась через призму барьера, т. е. предполагалось, что деятельность человека по решению может определяться личностным барьером.

В настоящем исследовании зафиксировались проявления личностного барьера и его влияние на процесс поиска решения, *в качестве средства анализа использовалась четырехуровневая схема организации мышления (Н.Г. Алексеев, И.Н. Семенов, В.К. Зарецкий)*, которая включает в структуру мышления личностный компонент. Следовательно, если мы рассматриваем личностный барьер как некое личностное образование, то его можно искать на личностном уровне: сам барьер или же следы его проявлений. Хотя проявляться он может не только на личностном уровне, но и в любом из других компонентов, а также в том, что не охватывается и не описывается данной схемой.

В данном представлении мышление рассматривается как функциональная взаимосвязь четырех иерархически соподчиненных уровней: личностного, рефлексивного, предметного и операционального. Для дальнейшего анализа необходимо понимание процессов, относящихся к уровням:

Операциональный уровень — выработка схем действия и выполнение реализующих их операций по получению решения.

Предметный уровень — складываются целостные предметные основания для получения ответа на основе понимания общего смысла и цели задачи.

Рефлексивный уровень — осознание поискового движения в целом (контроль процесса решения, осознание связей между различными предметными основаниями, средствами и результатами поиска).

Личностный уровень определяет (обеспечивает) отношение человека к задаче, экспериментальной ситуации в целом, к себе самому и к своей деятельности в ней.

Уровни личностный и рефлексивный образуют смысловую сферу мышления, которая является регулирующей по отношению к предметному и операциональному. Схема четырехуровневой организации мышления позволяет увидеть, что личностный уровень занимает верхнюю позицию и тем самым может оказывать влияние на другие, которые тоже могут оказывать влияние на личностный уровень, — это взаимосвязанная система. Важно, что с точки зрения четырехуровневой схемы, личностный уровень оказывается высшей инстанцией, т. е. движение на нем может способствовать преодолению трудностей, возникающих на других уровнях, а может их создавать. Взаимовлияние проявляется, например, в том, что когда на операциональном уровне допускается ошибка, ее переживание возникает на личностном, а когда человек справляется со своими эмоциями, то и на операциональном уровне может наладиться деятельность.

В исследовании наше внимание было направлено на то, как человек двигается в решении задачи, как преодолевает смысловые барьеры, которые создает творческая задача, и какие внутренние препятствия у него возникают.

Если взглянуть на этот процесс через схему четырех уровней, можно предположить, что возможны ситуации, когда предметные трудности только проявляются при решении задачи, а за ними стоит барьер на вышележащем уровне, в данной схеме — это личностный.

Описание эксперимента по решению творческих задач

Для проведения эксперимента отбирались испытуемые, заинтересованные в исследовании своих внутренних препятствий. Эти препятствия даны в переживании, испытуемые их ощущают и хотят от них освободиться.

В проведенном эмпирическом исследовании принимали участие две испытуемые, в статье приводится подробное описание одного случая — испытуемая А.

При решении задачи мы можем зафиксировать действие личностного барьера через переживание, рефлексию или самоотчет.

Испытуемая А — женщина средних лет с высшим образованием, замужем, есть дочь. Испытуемая не имела опыта решения творческих задач.

На первой встрече перед началом решения задачи испытуемая обозначила трудности, с которыми она хотела бы работать:

- некомфортно себя чувствует в проблемной ситуации,
- теряется и перестает решать какую-либо задачу: «предпочитаю уйти, чем продолжать решать»,
- испытывает трудности при столкновении с новыми задачами.

Анализ решения 1-й задачи. На первой встрече испытуемая решала задачу «Лодка».

Проведенный анализ решения испытуемой А первой задачи с опорой на схему четырехуровневой организации мышления показывает влияние внутреннего препятствия на процесс решения:

в первую очередь об этом свидетельствует отказ от решения на 15-й минуте и уход в «фантазийные» решения;

искажение на предметном уровне — не фиксирует варианты решения;

искажение операционального уровня — рассматривает решение задачи через призму человеческих отношений;

рефлексивный уровень практически не задействован — испытуемая задает немного рефлексивных вопросов и не найдя на них ответа быстро, отбрасывает их в сторону;

личностный уровень доминирует и ярко проявляется в большом количестве высказываний: «Ну, не знаю», «Мне уже хочется закричать «Сдаюсь!». Также проявляется в остановке деятельности на информирование о неправильном ответе. Фантазийные и сказочные варианты решения задачи.

Психодраматическая рефлексия, проведенная после решения (рассмотрена в следующем разделе), подтвердила наличие внутреннего препятствия, в основе которого находится личностный барьер — «страх решиться на новое».

Анализ решения 2-й задачи. На второй встрече испытуемая решала задачу «Часы».

Анализируя процесс решения 2-й задачи, можно обозначить отличительные черты деятельности испытуемой по сравнению с процессом решения ею 1-й задачи:

решала задачу практически все предоставленное время;

два раза во время решения близко подходила к правильному принципу решения задачи;

появилась систематизация в записях и рисунках, касающихся своих предположений о принципе решения;

испытуемая стала дольше выдерживать ситуацию напряжения, продолжая в ней осуществлять деятельность по решению;

процесс решения показывает, что испытуемая больше доверяет своим предположениям, она их не отбрасывает, а прописывает и проверяет их достоверность;

важно отметить, что испытуемая стала осознавать внутреннее препятствие «страх решиться на новое» и использовать выработанную на предыдущей встрече стратегию преодоления внутреннего барьера — стала себя подбадривать, проговаривая: «Так, не заикливаться на известном».

Проведенный анализ решения 2-й задачи с опорой на схему четырехуровневой организации мышления показывает влияние внутреннего препятствия на процесс решения:

испытуемая, находясь на этапе блокады, не выдерживает напряжения и отказывается от решения за 10 мин до истечения времени эксперимента;

предметный уровень — остановка в предположении реальных вариантов решения, заикливание на известных способах;

операциональный уровень — возникает страх при попытках совершить математические вычисления, так как испытуемая не уверена в своих математических способностях;

рефлексивный уровень — отсутствие осмысления уже сделанных ходов, возникновение сложности в постановке новых вопросов, избегание ответов на поставленные вопросы;

личностный уровень — уход от решения из-за сомнения в своих математических способностях. Испытуемая делает предположения, которые не ведут к содержательному продвижению в решении. Много высказываний, обозначающих бессилие и невозможность двигаться дальше.

Психодраматическая рефлексия, проведенная после решения (рассмотрена в следующем разделе), подтвердила наличие внутреннего препятствия, в основе которого находится личностный барьер — «внутренний удерживающий голос». Его влияние проявляется на всех уровнях, но особенно ярко в остановке движения на рефлексивном уровне.

Анализ решения 3-й задачи. На третьей встрече испытуемая решала задачу «Х-лучи».

Выявленные отличия (по сравнению с решением 1-й и 2-й задач).

Испытуемая начала решать задачу с большой уверенностью и энергичностью. Стала подробно прорабатывать разные варианты решения.

В моменты напряжения возвращает себя к исследованию: «Это не какие-то волшебные лучи. Это не сказка».

Во время решения сталкивается с внутренним препятствием — «внутренний удерживающий голос», выявленным на предыдущей встрече: «А я тут, если.. понимаешь, если задана задача, значит, нужно и причём как бы если это сказка — это одна история, если это как бы жизнь реальная, даже опухоль злокачественная какая-нибудь, то это уже другие условия, там уже с помощью сказок...». То есть если ситуация реальная, тут же включаются ограничения на предположения.

Испытуемая пытается защитить и отстоять свое предположение: «Нет, всё соответствует. Всё соответствует: такими волшебными ну, лучами, которым даёшь задачу». Впервые за время эксперимента защищает и отстаивает свое мнение.

Испытуемая, перебрав многие варианты, входит в этап блокады: «У меня ступор. Я не могу повернуть в другом... Повернуться в другом направлении»; преодолевает внутренние трудности: границы, сильную напряженность, ощущение неспособности, и продолжает решать.

Испытуемая не решила задачу, но решала до конца, не отказываясь от деятельности и не «сдаваясь», и практически назвала правильный ответ.

Проведенный анализ решения 3-й задачи с опорой на схему четырехуровневой организации мышления показывает влияние внутреннего препятствия на процесс решения:

предметный и операциональный уровень — при связывании с реальностью у испытуемой включаются ограничения на предположения и озвучиваются стандартные варианты. Выход в своих предположениях на новые варианты испытуемая осуществляет только в «сказочном пространстве», что может говорить о сильных внутренних ограничениях;

рефлексивный уровень — испытуемая не может изменить угол зрения на решение, даже видя перед собой рисунок, изображающий правильный принцип решения. Выявленная нелогичность может свидетельствовать о влиянии внутренней трудности на процесс решения;

личностный уровень — испытуемая чувствует свою «зацикленность» и некоторую ригидность, что проявляется в личностных высказываниях о ступоре и невозможности повернуться в другом направлении.

Психодраматическая рефлексия, проведенная после решения (рассмотрена в следующем разделе), подтвердила наличие внутреннего препятствия, в основе которого находится личностный барьер — «внутренний обесценивающий голос». Выявленное препятствие проявляется во внутреннем обесценивании деятельности испытуемой, которое она при решении задачи пыталась смягчить, совершая свою деятельность в сказочном пространстве, избегая при этом реальности. Процесс решения задачи иллюстрирует, что данный личностный барьер оказывает влияние на все уровни деятельности мышления испытуемой.

В дальнейших этапах эксперимента выявленные проявления внутренних препятствий будут рассмотрены как мишени для исследовательской работы.

2-й этап. Выявление и исследование личностных барьеров с помощью психодраматической рефлексии

Описание процедуры психодраматической рефлексии

Для выявления и исследования внутренних препятствий, проявления которых были зафиксированы при решении творческих задач, *был применен метод психодрамы.*

Психодрама — метод групповой психотерапии, основанный на действии, был разработан и впоследствии развит Дж.Л. Морено. Этот метод рассматривает человека как действующего субъекта в межличностных отношениях и в конкретных ситуациях его жизни.

Морено вывел три основных психодраматических техники: «дублирование», «зеркало» и «обмен ролями», из закономерностей ролевого развития ребенка в раннем возрасте. Морено поставил перед собой задачу «найти метод, связавший бы тотальный опыт доречевых стадий развития с речью, которая в них формируется, но появляется позже» [Лейтц, 2007]. Он решил эту задачу, разработав метод психодрамы.

В процессе воспроизведения клиентом на сцене, к примеру, события из своей прошлой жизни становится очевидным, каким образом его психика определяет его поступки. В настоящем исследовании на основании этого механизма проводится психодраматическая рефлексия после решения творческой задачи. То есть *испытуемые воспроизводят события, которые происходили при решении задачи, побуждаемые экспериментатором — при этом проявляется влияние внутренних психических, а точнее личностных препятствий.*

В методе классической психодрамы существует три основных психодраматических вопроса [там же], для целей нашего исследования они были преобразованы следующим образом (табл. 1).

Таблица 1

Метод классической психодрамы	Психодраматическая рефлексия
Что это за положение?	Что тебе здесь мешало?
Как мы оказались в этом положении?	Что тебе это дает?
Как нам выйти из этого положения?	Что тебе помогло бы преодолеть эту трудность?

При проведении психодраматической рефлексии *использована техника «обмен ролями»*: испытуемая входила в роль «внутреннего препятствия» и вначале описывала, в чем состоит влияние препятствия на ее деятельность по решению задачи, а затем с помощью вопроса «Что тебе это дает?» исследовала сущность этого препятствия.

Наряду с реальными событиями в психодраме могут изображаться фантазийные представления. В результате психодраматического изображения они становятся, так сказать, реальными. То есть реальность претерпевает расширение, которое Морено называет *дополнительной реальностью* [Морено, 2008]. Благодаря психодраматическому переживанию дополнительной реальности у протагониста *происходит расширение сознания*.

На основании этого вида дополнительной реальности построена вторая часть психодраматической рефлексии — успешное решение. Психодраматическая рефлексия со знанием ответа дает испытуемой возможность дополнить описание найденной трудности и переконструировать свой путь решения задачи: проговорить, как бы она преодолела возникшую трудность и пришла к успешному решению задачи, т. е. *испытуемая вырабатывает стратегию совладания с личностной трудностью*.

Психодрама представляется ценным технологическим инструментом в настоящем исследовании:

1) С ее помощью испытуемая производит материализацию своих действий, мыслей, переживаний в психодраматическом пространстве и, что важно, делает это самостоятельно.

2) Дает возможность испытуемой взглянуть на свои действия со стороны и этим свойством психодрама сходна с рефлексивным процессом.

3) Осознание испытуемой связи своих действий с влиянием определенных препятствий ведет к возможному освобождению от этих препятствий.

4) Принятая на себя «роль внутреннего препятствия» дает возможность испытуемой почувствовать и «прожить» действие своей внутренней трудности в достаточно безопасном пространстве.

5) Введение дополнительной реальности (успешное решение) — у испытуемой происходит расширение сознания и на этой основе вырабатывается стратегия совладания с личностной трудностью.

Все вышеперечисленные возможности, которые предоставляет психодраматический метод в сочетании с рефлексией, могут помочь человеку в осознании своего внутреннего препятствия и обретении власти над ним.

Описание и анализ результатов эксперимента по применению метода психодрамы для рефлексии процесса решения творческих задач

Разработанная процедура психодраматической рефлексии состоит из двух частей:

1. после решения творческой задачи проводится психодраматическая рефлексия без знания правильного ответа решения задачи (если испытуемая не решила задачу);
2. испытуемой озвучивается ответ и повторно проводится психодрама со знанием ответа, т. е. производится перереконструкция пути решения задачи.

Испытуемая воссоздает процесс решения творческой задачи через описание своих чувств и ощущений при решении задачи. Находясь «внутри» процесса, испытуемая самостоятельно находит и описывает препятствия, которые ей мешали двигаться к решению задачи. Предполагается, что таким образом испытуемая даст наиболее приближенное к действительности описание личностной трудности.

При такой организации процесса психодраматической рефлексии происходит выявление внутренних трудностей и вырабатывается другая стратегия поведения, которая позволит совладать с личностным барьером и прийти к успешному решению.

Исследование личностных барьеров с помощью психодраматической рефлексии, 1-я задача.

В таблице 2 показаны выявленные с помощью психодраматической рефлексии внутренние трудности, которые препятствовали решению творческой задачи, т. е. личностные барьеры, также таблица демонстрирует динамику выявления внутренних барьеров и уточнение их смыслов.

В таблице используется речь испытуемой, в скобках комментарии экспериментатора.

Таблица 2

№ п/п	Психодраматическая рефлексия пути решения задачи (не знает правильный ответ)	Перереконструкция пути решения психодраматическая рефлексия (ответ знает)
1	Сравнение со знакомым	

	<p>(Что тебе здесь мешало?) Вычитывание слов в условии. Построение моделей. Мало возникает новых вариантов. Поиск ничего не дает. Обращение к прошлому опыту. Чувство подвоха.</p>	<p>(Что тебе помогло бы преодолеть эту трудность?) Нужно не заикливаться. Более детально осмыслить условия. Расширить поиск новых вариантов.</p>
2	<p>«Страх решиться на новое» — подгонка под старое (т. е. известное)</p>	
	<p>(Что тебе здесь мешало?) Мешало то, что не подходит под старое. Пыталась подогнать под известные задачи. Мешало то, что постоянно возвращалась к уже известным вариантам решения. Росло внутреннее напряжение.</p>	<p>(Что тебе помогло бы преодолеть эту трудность?) Успокоиться. Не подгонять под старое. (Что тебе дает подгонка под старое?) Какую-то деятельность, внутреннее спокойствие. А новое: — это новая ответственность, — недоверие к себе в том, что не справишься, — страшно, так как неизвестное, — страшит напряжение, «которое нужно совершать». <i>(Что тебе помогло бы преодолеть эту трудность?)</i> Подбадривание. Самовнушение, что могу ошибаться.</p>
3	<p>Заикленность</p>	
	<p>Желание поднять знакомое. (Что тебе это дает?) Какую-то уверенность. А вдруг случиться что-то такое, что поможет решить. Получается (пауза), ... упование не на себя, а на что-то со стороны.</p>	<p>(Как здесь сейчас?) Размышление: идти — не идти. Волна напряжения. Страх ответственности за свои поступки. (Что тебе помогло бы преодолеть эту трудность?) Подбадривание. Желание дойти до цели. Возвращать себя из неуверенности, тревожности. Не торопиться, потихоньку. Разговор с собой: кто-то глупее, кто-то умнее.</p>

4	Трясина	
	<p>Я не могу найти решения Помощи нет. Есть желание узнать решение. Все надоело, хочу решение. Не возникает новых решений. Не хочется морочиться. Сдаться!</p>	<p>Не попадаю в трясины. Я сама с собой. Спокойствие. Напряжение адекватное. Помогаю себе своим напряжением.</p>

Анализ психодраматической рефлексии пути решения задачи без знания ответа решения задачи.

Испытуемой сложно выдерживать ситуацию напряжения, поэтому она отходит от решения, как бы отворачивается от проблемной ситуации и таким образом снижает внутреннее напряжение.

Испытуемая идет по проверенному пути — ищет варианты в известных ранее решенных задачах. Здесь просматривается влияние внутреннего препятствия, так как действия испытуемой не соответствуют обычной логике решения любой задачи: если решение подходило для одной задачи, скорее всего, оно не подойдет к решению другой, можно проверить один раз и удостовериться, но потом нужно искать новое.

Неуверенность подкрепляется тем, что нет новых вариантов решения: «Мне не приходят в голову никакие варианты».

Нет веры в себя, надежда на что-то внешнее: произойдет само по себе «что-то со стороны» и решение придет.

Ближе к концу эксперимента у испытуемой наблюдается полный уход от решения и она «сдается».

При проведении психодраматической рефлексии испытуемой было выявлено и осознано *внутреннее препятствие* — «*Страх решиться на новое*», которое влияет на деятельность по решению творческой задачи.

Анализ перереконструкции пути решения помогает понять, что заикливание происходит по причине страха решиться на новое. Испытуемая испытывает неуверенность в себе, ее одолевают сомнения в том, что сможет справиться.

На основании введенной дополнительной реальности, которая состоит в успешном решении, испытуемая вырабатывает стратегию преодоления внутреннего препятствия: внутренний диалог с озвучиванием поддержки и позволением себе быть неторопливой.

Исследование личностных барьеров с помощью психодраматической рефлексии, 2-я задача

Таблица 3

№ п/п	Психодраматическая рефлексия пути решения задачи (не знает правильный ответ)	Перереконструкция пути решения психодраматическая рефлексия (ответ знает)
1	Застревание	
	<p>Вначале полна надежд и решимости. Перебирала возможные варианты. Если сразу не получилось, сложно сдвинуться дальше. Окутывает какая-то тугая масса. Застрjala. (Что тебе здесь мешало?) Ушла надежда. Пытаюсь и ничего не нахожу.</p>	<p>Так же. (Что тебе помогло бы преодолеть эту трудность?) Не знаю. Дальше идти не хочется. (Пауза) Хочется расширить границы. Чтобы не было правил, норм.</p>
2	Злость на себя	
	<p>Стала злиться на себя. (Что тебе здесь мешало?) Не знаю, что мешает. Захлестывает волна раздражения. Не могу сложить и вычесть цифры. Дура душой. Раздражение на себя, на свою тупость. Неумение задавать вопросы не давало дальше пойти.</p>	<p>(Что тебе помогло бы преодолеть эту трудность?) Самоуспокоение, но этого мало. Нужно расширять границы поиска. Не бойся выглядеть глупо. Ищи, задавай разные вопросы.</p>
3	«Внутренний удерживающий голос» страх нарушить границы	
	<p>(Что тебе здесь мешало?) Внутри звучит: опасно, наказуемо. Если начнешь что-то делать, это может привести к чему-то нехорошему. Вспоминаются детско-родительские отношения: не высовывайся, не лезь, будь как все. Происходят извне посылы, что это опасно, негативно, наказуемо. Будут нехорошие последствия. Оставайся в этих границах.</p>	<p>(Что тебе помогло бы преодолеть эту трудность?) (Испытуемая долго не может найти выход.) Нарушай правила. Ищи разные варианты. Изучай, не бойся. Будь отважной, мужественной. За границы выходить можно. Хулиганить иногда полезно.</p>
4	Блокада	
	<p>Все, я сдаюсь. Ничего не могу. Не хочу продолжать.</p>	<p>Не попадаю в блокаду.</p>

Анализ психодраматической рефлексии пути решения задачи без знания ответа.

Значимым отличием процесса решения второй задачи по сравнению с первой явилась решимость, которую продемонстрировала испытуемая — у нее появилась надежда на успешный исход. Тем не менее она не смогла совершить несложные математические действия, объясняя это плохим знанием математики. Испытуемая даже не попыталась написать на бумаге предполагаемые вычисления — что-то останавливало ее даже на физическом уровне. В данном моменте можно предположить действие внутреннего препятствия: отчетливо видна блокировка, которая не адекватна сложившейся ситуации.

При рефлексии пути решения задачи испытуемая выявила внутреннее «границы», которые мешали ей двигаться и осуществлять деятельность по решению задач: «Хочется расширить границы, чтобы не было правил». Одним из источников таких границ являются родительские послания: «не высовывайся, не лезь, будь как все», при таком внутреннем давлении у испытуемой возникает ощущение «опасности и негативных последствий», т. е. если продолжишь действовать, тебе будет плохо. Эти проявления свидетельствуют о наличии *личностного барьера* — «внутреннего удерживающего голоса», который вызывает страх и блокирует деятельность испытуемой.

При проведении психодраматической рефлексии испытуемой было выявлено и осознано *внутреннее препятствие* «Внутренний удерживающий голос», которое влияет на деятельность по решению творческой задачи.

Анализ перереконструкции пути решения. В психодраматическом пространстве при перереконструкции пути решения испытуемая с большим трудом преодолела препятствие «Внутренний удерживающий голос». В пространстве дополнительной реальности происходит расширение сознания испытуемой, и она оказывает себе внутреннюю поддержку: «Нарушай правила. Ищи разные варианты. Изучай, не бойся! Будь отважной, мужественной. За границы выходить можно». Испытуемая развивает и дополняет стратегию совладания, выработанную на предыдущей встрече, теперь это не только диалог с озвучиванием поддержки, но и попытка оспаривания внутренних правил, границ, озвучиваемых «внутренним удерживающим голосом».

Исследование личностных барьеров с помощью психодраматической рефлексии, 3-я задача.

Таблица 4

№ п/п	Психодраматическая рефлексия пути решения задачи (не знает правильный ответ)	Перереконструкция пути решения психодраматическая рефлексия (ответ знает)
Начало		
	<p>Вначале «я все смогу». Изучаю, исследую. (Что тебе здесь помогало?) Надежда. Исследование условия с разных сторон. Анализ слов в условии. Рассмотрение разных вариантов.</p>	<p>Так же. Так же.</p>
2	Застывание — в рамках стандартов	
	<p>(Что тебе здесь мешало?) В голове стандартные варианты. Не могу подходить творчески. Не могу выйти за рамки. Напряжение. Разочарование. «Все, шарик сдулся».</p>	<p>(Что тебе помогло бы преодолеть эту трудность?) От меня не зависит. Нужно не останавливаться в поисках. Нужна вера в себя!</p>
3	«Внутренний обесценивающий голос»	
	<p>(Что тебе здесь мешало?) Зацикленность, стереотипность. Хожу по кругу. Не могу выйти за границы. Звучит голос внутри: «У тебя не получится». Нет упертости, упрямства противостоять этому голосу. Нет сил противостоять. (Что тебе здесь помогало?) Понимание того, что происходит: опять внутренние границы.</p>	<p>(Что тебе помогло бы преодолеть эту трудность?) Сделать передышку, отдохнуть. Собраться с мыслями. «Всех прогнать», т. е. заглушить этот голос. (Что в этой ситуации нового?) Появилась решительность и желание: »Я все-таки очень хочу решить»</p>
4	Блокада	
	<p>Как будто кончились силы. Наступает оцепенение.</p>	<p>Озарение. Эврика, я нашла.</p>

Анализ психодраматической рефлексии пути решения задачи без знания ответа.

Обнаруженные в предыдущей задаче трудности в виде «внутренних границ» (ограничений, которые включают в себя стандартные варианты реше-

ния) продолжают препятствовать решению, но испытуемая уже знает это препятствие, отслеживает, когда оно возникает и пытается с ним совладать.

Было выявлено важное внутреннее препятствие («внутренний обесценивающий голос»), которое не только останавливает, но полностью блокирует деятельность испытуемой. Она не может противостоять этому личностному барьеру, его действие перекрывает все жизненные силы: «Как будто кончились силы. Наступает отупение».

Психодраматическая рефлексия показывает, что испытуемая уже может входить в этап блокады и выдерживать его. Она получила опыт пребывания в очень напряженной ситуации, при этом не прекращала свою деятельность до момента истечения всего времени эксперимента.

Анализ перереконструкции пути решения. В перереконструкции пути решения на основе приобретенных знаний о своем внутреннем препятствии и его влиянии на свою деятельность испытуемая обозначает мишени для дальнейшей работы: «нужна вера в себя» и необходимо заглушить «этот обесценивающий голос».

В результате применения психодраматической рефлексии испытуемой были выявлены и исследованы внутренние препятствия:

- «страх решиться на новое»,
- «внутренний удерживающий голос»,
- «внутренний обесценивающий голос».

Выявленные внутренние препятствия имеют личностное содержание, основанное на прошлом опыте, что дает основание говорить о внутренних препятствиях как о «личностных барьерах».

Сопоставляя зафиксированные проявления внутреннего препятствия при решении творческой задачи с выявленным личностным барьером при психодраматической рефлексии, возможно увидеть целостную картину действия барьера (табл. 5).

Анализ проявления личностного барьера на основе схемы четырехуровневой организации мышления

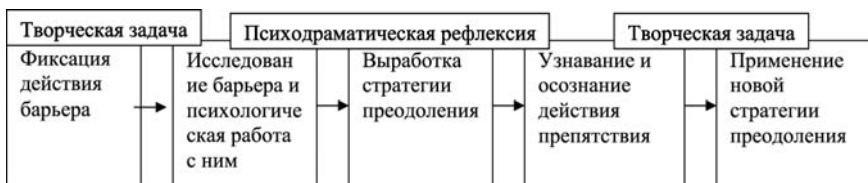
Таблица 5

Уровни организации мышления	1-я задача	2-я задача	3-я задача
	Личностный барьер, выявленный психодраматической рефлексией		
	«Страх решиться на новое»	«Внутренний удерживающий голос»	«Внутренний обесценивающий голос»
Личностный	— «Фантазийные» решения.	— Сомнения в своих математических	— Уход в сказочное пространство.

	<ul style="list-style-type: none"> — Остановка деятельности на информирование о неправильном ответе. — Большое количество высказываний: «Ну, не знаю» «Мне уже хочется кричать “Сдаюсь!”». 	<ul style="list-style-type: none"> способностях. — Предложение нереалистических вариантов. — Много личностных высказываний. «Я готова сдать» 	<ul style="list-style-type: none"> — Обозначение своей неспособности и ступора.
Рефлексивный	<ul style="list-style-type: none"> — Мало рефлексивных вопросов. — Нет проработки вопросов. 	<ul style="list-style-type: none"> — Сложность в постановке новых вопросов. — Избегает давать ответы на поставленные вопросы. 	<ul style="list-style-type: none"> — Не может изменить угол зрения на решение задачи, имея перед собой рисунок с верным принципом.
Предметный	<ul style="list-style-type: none"> — Не фиксирует варианты решения. 	<ul style="list-style-type: none"> — Заикленность на известных вариантах. 	<ul style="list-style-type: none"> — Новые варианты осуществляются только в «сказочном пространстве».
Операционный	<ul style="list-style-type: none"> — Рассматривает решение задачи через призму человеческих отношений. 	<ul style="list-style-type: none"> — Страх при попытках совершить математические вычисления. 	<ul style="list-style-type: none"> — Возможные действия в «сказочном пространстве».
	<ul style="list-style-type: none"> Уход от решения на 15-й минуте 	<ul style="list-style-type: none"> Отказ от решения за 10 мин до окончания (т. е. 40 мин). 	<ul style="list-style-type: none"> Не сдаваясь, решает задачу все время.

Проведенное исследование демонстрирует действие личностного барьера на деятельность испытуемой по решению творческой задачи. В подробном описании эксперимента показано, как действует внутреннее препятствие, что отображает данная таблица.

Также результаты исследования показывают, что творческие задачи в сочетании с психодраматической рефлексией являются средством психологической помощи: во время решения творческих задач, после проведенной психодраматической рефлексии, испытуемая стала определять влияние личностного барьера на свою деятельность по решению, называть его, и пыталась применить выработанную стратегию совладания с данным препятствием. Происходящий процесс можно представить в виде схемы:



Это позволило испытуемой изменить свою привычную стратегию поведения в проблемной ситуации и улучшить свою деятельность по поиску решения, что повлекло за собой следующие изменения:

появилось доверие к своим предположениям, испытуемая их не отбрасывает, а подробно записывает и проверяет их достоверность;

рефлексивный процесс приобрел более устойчивый характер, испытуемая (в некоторых моментах) смогла отстраниться от задачи и посмотреть на возможное решение со стороны;

увеличилось время нахождения в напряженной ситуации;

испытуемая осознала свои трудности и смогла связать их проявление с базовой причиной, т. е. личностным барьером;

испытуемая получила «опыт себя» в деятельности по преодолению проблемной ситуации.

3-й этап. Исследование проявлений личностного барьера

в контексте жизненных ситуаций на материале консультативных бесед

На данном этапе с каждой испытуемой проводилось по три консультативных беседы, интервал после 1-го и 2-го этапов составлял два месяца.

Примером изменения привычной стратегии поведения испытуемой в контексте жизненной ситуации может служить отрывок из третьей консультативной беседы, которая показывает процесс нахождения решения жизненной творческой задачи.

Решение «жизненной дункеровской задачи»

Проблемная ситуация: семью пригласили в гости друзья, которые живут в другом городе, но дочь хочет пойти на день рождения к лучшей подруге, и муж поставил ультиматум: либо все вместе, либо он едет один.

Приобретенная способность — осуществлять деятельность в ситуации сильного эмоционального напряжения и не «сбегать» дает возможность испытуемой прийти к нахождению функционального решения (по аналогии с Дункером) в период блокады, что демонстрирует следующий отрывок из консультативной беседы.

Активизацию рефлексивного процесса хорошо видно в следующей реплике: «...есть пожелание родителей, которое нужно исполнять. Почему? Даже такой как бы некий спор зашел о том, что мала еще, но я не согласна с этим в корне, потому что если ребенок маленький, значит, ну он тоже человек. У него есть желание и я считаю, что и к ним можно прислушиваться и нужно, если есть возможность», т. е.:

звучит рефлексивный вопрос «Почему?», который проблематизирует сложившуюся ситуацию;

возникает новая идея («потому что если ребенок маленький, значит, ну он тоже человек», которая состоит в том, что дочь полноценный человек и имеет права взрослого, который сам может принимать решения. В дальнейшем это «функциональное решение» послужит основой для инсайта.

Далее испытуемая пытается нащупать свои внутренние критерии выбора: «А я не знаю, у меня нет внутреннего, мне не хочется портить отношение, и мне в то же время мне не хочется, как бы уступать каким-то своим внутренним принципам. Ну, не то что принципам, а какому-то своему пониманию».

В следующей реплике, где испытуемая развивает проблемную тему, что не хочет себя «двигать», но в то же время не хочет портить отношения в семье — она вошла в эпицентр конфликта, другими словами, в ситуацию невозможности. Через проживание этой невозможности она пытается найти новый смысл и разрешить конфликт. Интересно, что испытуемая не занимает симметрично-категоричную позицию с мужем, и это дает ей свободу в мышлении — она ищет более гибкие решения, не нарушая свои позиции.

Следующие реплики наглядно показывают снижение действия барьера. Испытуемая свободно движется в своих размышлениях, находясь в эпицентре конфликта. Этот этап можно соотнести с этапом блокады, сильного напряжения и невозможности. Испытуемая взвешивает свои ценности, рассматривает, на что может опереться, проявляет эмпатию к мужу, демонстрируя зрелое, свободное мышление.

Далее испытуемая обозначает свои желания и отделяет их от желаний других участников конфликта. То есть происходит изменение угла зрения на проблему — испытуемая понимает, что она делает в этом конфликте, чьи желания отстаивает — «не свои». Наметился выход на другое, новое понимание, инсайт: «Я в какой-то момент уже подумала, что может быть это отдать им и пусть они между собой разберутся».

Формулировка вопроса, которая выражает новый взгляд на проблему — «пред-инсайт»: «должна ли я отстаивать или она (дочь) уже может

их отстаивать сама или это взаимоотношения ее с отцом, а не мои», т. е. решение уже созревает на уровне сознания.

В данной реплике происходит «рождение инсайта»: «Ну вот должна ли я (пауза) вмешаться или просто отдать им на разрешение этот вопрос, а самой занять нейтральную позицию и как они договорятся, так принять то, как они договорились», испытываемая проговаривает процесс рефлексии, который у нее происходит, мышление «вслух».

Важный процесс показывает следующая реплика, произошло переструктурирование видения проблемы: «Притом появился еще какой-то, вот, такой обзор этой ситуации, что можно занять нейтральную позицию, не активную, не быть активным участником, а занять нейтральную позицию свою и дать им возможность выяснить отношения между собой». Испытуемая заняла другую, новую позицию по отношению к проблеме (появился новый обзор), что позволяет ей мыслить и действовать по-другому.

Произошло переструктурирование видения отношений в семье: испытываемая защищала дочь, изменение угла зрения позволило испытываемой увидеть, что позиции могут быть другие. Испытуемая отвечает на свой внутренний вопрос («А какая у меня может быть позиция?»), и в итоге приходит к смене позиций: дочь не обязательно защищать, она уже взрослая и может сама договариваться с отцом.

Приобретенный «опыт себя» в деятельности по решению творческих задач с последующей психодраматической рефлексией и консультативной помощью позволяет испытываемой выявить, исследовать личностный барьер и снизить его влияние на деятельность в проблемных жизненных ситуациях.

Трансформация личностного барьера, возникновение ресурса

В проведенном исследовании проявлений личностного барьера, возникающего у человека на пути преодоления проблемной ситуации, с помощью качественного анализа были выделены структурные категории, которые содержательно описывают его проявления:

- субъективные проявления: телесные проявления, чувства, речь;
- субъективные представления: о себе, о других, о проблеме;
- стратегии поведения в разных ситуациях.

Анализ двух случаев демонстрирует положительную динамику изменений в проявлениях личностного барьера у испытуемых при сфокусированной работе с личностным барьером, а именно, с «ядром барьера», которое является основой для продуктивной деятельности человека.

Проведенная в ходе консультативных бесед работа, сфокусированная на выявление «ядра барьера», влечет за собой его изменение в «но-

вую внутреннюю основу». На данной «новой основе» личностный барьер преодолевается человеком, и происходит его трансформация, влекущая за собой новые проявления, что составляет ресурс для человека, новые возможности.

Исследование показывает, что, преодолевая личностный барьер, человек может открыть в себе ресурс.

Проведенное эмпирическое исследование дает основание для предположения, что ресурс — это результат внутренней работы человека по преодолению личностного барьера.

Трансформацию личностного барьера в ресурс демонстрирует следующее модельное представление (схема)¹.

Приведенная схема показывает, что изменение «ядра барьера» в новую основу влечет за собой трансформацию во всех категориях проявлений личностного барьера.

Как видно на примере, «ядро барьера» — «ты плохая», что также соотносится с выявленным личностным барьером при психодраматической рефлексии «обесценивающий внутренний голос», изменяется в «я другая». То есть у испытуемой происходит принятие себя в своей целостности, в своей «дружести».

Произошедшие изменения ярко демонстрирует трансформация в категориях:

в проявлениях: испытуемая проявляет свои чувства, изменяется речь;

в представлении о себе «я хуже других» — «у меня есть личное мнение»;

проявляется при решении творческих задач — испытуемая не отбрасывает свои предположения, а проверяет их достоверность,

в жизненных ситуациях — хорошо видно в приведенном примере «решение жизненной творческой задачи», испытуемая обозначает свое мнение и не хочет от него отказываться в угоду другим людям.

В представлении о проблеме «я должна, но не могу» — «я могу по-другому»;

испытуемая на основе изменения отношения к себе, принятия себя трансформирует свое отношение к проблеме;

происходит рефлексивный акт — испытуемая смогла вынести проблему за пределы себя и к ней отнестись.

¹ Основание для модели трансформации личностного барьера в ресурс является анализ динамики изменений в проявлениях у испытуемой А (табл. 6), в проведенном автором исследовании в магистерской диссертации «Проявление личностных барьеров в условиях эксперимента и в контексте жизненных ситуаций».

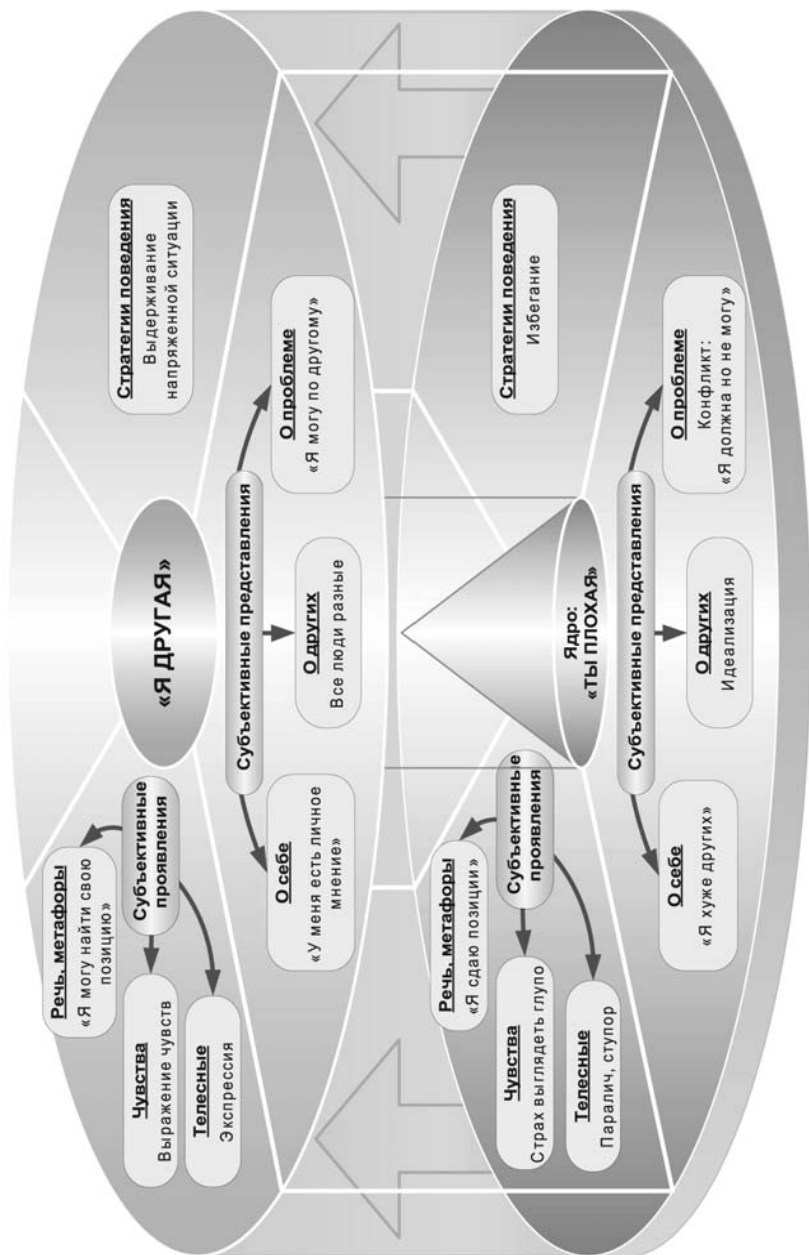


Схема. Трансформация личностного барьера

Стратегия поведения «избегание» изменяется на «выдерживание ситуации напряжения»:

подтверждается решением творческих задач, где испытуемая не отказывается от деятельности по решению до конца всего предоставленного времени,

в «жизненной творческой задаче» испытуемая, находясь в ситуации невозможности и испытывая сильнейшее напряжение, смогла найти новый вариант решения.

В результате проведенной работы личностный барьер изменяется и происходит его трансформация в новые проявления, что составляет ресурс для человека.

Выводы

1. Анализ процесса решения творческих задач средствами схемы четырехуровневого представления мышления позволяет зафиксировать проявления внутренних препятствий в ходе поиска решения.

2. Психодраматическая рефлексия позволяет выявить и описать внутренние препятствия, которые останавливают или искажают деятельность человека при решении творческой задачи.

3. Решение творческих задач «вслух» в сочетании с психодраматической рефлексией является не только способом исследования проявления личностных барьеров, но и средством психологической помощи в их осознании и ослаблении их влияния на процесс мышления.

4. Выявленные личностные барьеры можно рассматривать как мишени для дальнейшей консультативной помощи.

5. Важным результатом работы является представление о трансформации личностного барьера в новые проявления, что является ресурсом для человека.

Заключение

В настоящей работе исследовались проявления личностных барьеров в процессе преодоления человеком проблемных ситуаций в условиях эксперимента по решению творческих задач и в контексте реальных жизненных ситуаций.

На основе проведенного теоретического анализа литературы были выделены две основных линии в описании психологических барьеров. Одни авторы рассматривают барьер как состояние, другие понимают барьер как глубинное образование, вызывающее соответствующие состояния. Данное различие важно для представления понятия «личностный барьер», который в настоящем исследовании рассматривается

как глубинное внутреннее образование, имеющее различные проявления. Такое представление личностного барьера (как внутреннего препятствия, создающего затруднения в деятельности и имеющего разнообразные проявления) дало возможность в исследовании не только объяснить некоторые особенности процесса протекания решения творческой задачи в условиях эксперимента, но и оказывать психологическую помощь исходя из данного представления.

Данное представление о внутреннем препятствии может использоваться как инструмент для определения мишенной психологической помощи.

Результаты данного исследования могут использоваться в практике оказания психологической помощи. Процесс решения творческих задач «вслух», анализ которого опирается на четырехуровневую схему мышления, в сочетании с психодраматической рефлексией являются эффективным средством психологической помощи.

ЛИТЕРАТУРА

- Алексеев Н.Г., Семенов Е.Н.* Уровни познавательной деятельности при решении творческих задач // Новые исследования в психологии. 1979. № 2. С. 3—8.
- Алексеев Н.Г.* О психологических методах изучения творчества / Н.Г. Алексеев, Э.Г. Юдин // Проблемы изучения творчества в современной психологии. М.: Наука, 1971. С. 151—203.
- Бусыгина Н.П.* Методология качественных исследований в психологии: Учеб. пособие. — М.: ИНФРА-М, 2013. 304 с.
- Василюк Ф.Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
- Зарецкий В.К.* Динамика уровневой организации мышления при решении творческих задач // Дисс. ... канд. психол. наук. М., 1984.
- Зарецкий В.К.* Если ситуация кажется неразрешимой... М.: Форум, 2011. 64 с.
- Зарецкий В.К.* Как учитель может помочь неуспевающему: теория и практика рефлексивно-деятельностного подхода. М.: Чистые пруды, 2011. 32 с.
- Лейтц Греете.* Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено / Пер. с нем. 2-е изд., испр. и доп. М.: «Когито-Центр», 2007. 380 с.
- Морено Якоб Леви.* Психодрама / Пер. с англ. Г. Примочкиной, Е. Рачковой. 2-е изд., испр. М.: Психотерапия, 2008. 496 с.
- Тихомиров О.К.* Структура мыслительной деятельности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1969. 304 с.
- Филина Н.П.* Проявление личностных барьеров в условиях эксперимента и в контексте жизненных ситуаций: Магистерская диссертация. М.: МГППУ, 2013.

PSYCHODRAMATIC REFLECTION AS A PROTOTYPE TECHNIQUE FOR WORKING ON PERSONAL BARRIERS

N.P. FILINA

This article discusses manifestations of personal barriers in the process of overcoming problem situations by people under the experiment conditions of creative problem solving and in the context of real-life situations. Qualitative analysis of creative problem solving was performed using the four-level representation of thinking, that allowed to fix the manifestations of inner obstacles in search of solutions. Internal obstacles were determined and described by means of psychodramatic reflection. They stop or distort human activities in creative problem solving. The significant result of the study is the concept of transforming personal barriers into new manifestations, that are actual personal resources.

Keywords: personal barrier, barrier's influence on creative problem solving, psychodramatic reflection, external and internal characteristics of barrier, transformation of personal barrier, origin of resource.

- Alekseev N.G., Semenov E.N.* Urovni poznavatel'noy deyatel'nosti pri reshenii tvorcheskikh zadach // *Novye issledovaniya v psihologii.* 1979. № 2. S. 3—8.
- Alekseev N.G.* O psihologicheskikh metodah izucheniya tvorchestva / N.G. Alekseev, E.G. Yudin // *Problemy izucheniya tvorchestva v sovremennoy psihologii.* M.: Nauka, 1971. S. 151—203.
- Busygina N.P.* Metodologiya kachestvennykh issledovaniy v psihologii: Ucheb. posobie. M.: INFRA-M, 2013. 304 s.
- Vasilyuk F.E.* Psihologiya perezhivaniya (analiz preodoleniya kriticheskikh situatsiy). M.: Izd-vo Mosk. un-ta, 1984. 200 s.
- Zaretskiy V.K.* Dinamika urovnevoy organizatsii myshleniya pri reshenii tvorcheskikh zadach // *Diss. ... kand. psihol. nauk M., 1984.*
- Zaretskiy V.K.* Esli situatsiya kazhetsya nerazreshimoy... M.: Forum, 2011. 64 s.
- Zaretskiy V.K.* Kak uchitel' mozhet pomoch' neuspevayuschemu: teoriya i praktika refleksivno-deyatel'nostnogo podhoda. M.: Chistye prudy, 2011. 32 s.
- Leytts Greete.* Psihodrama: teoriya i praktika. Klassicheskaya psihodrama Ya.L. Moreno / Per. s nem. 2-e izd., ispr. i dop. M.: "Kogito-Tsentr", 2007. 380 s.
- Moreno Yakob Levi.* Psihodrama / Per. s angl. G. Primochkinoy, E. Rachkovoy. 2-e izd., ispr. M.: Psihoerapiya, 2008. 496 s.
- Tihomirov O.K.* Struktura myslitel'noy deyatel'nosti. M.: Izd-vo Mosk. un-ta, 1969. 304 s.
- Filina N.P.* Proyavlenie lichnostnykh bar'erov v usloviyah eksperimenta i v kontekste zhiznennykh situatsiy: Magisterskaya dissertatsiya. M.: MGPPU, 2013.