

Владимир Георгиевич Маралов

Барьеры саморазвития личности¹

Проблема развития и саморазвития личности в настоящее время является одной из актуальных проблем современной психологии. К настоящему времени сложилось множество различных подходов и концепций к пониманию этих психологических феноменов. Наибольшую известность приобрели: онтогенетическая модель развития, согласно которой человек в своем развитии проходит ряд стадий, на которых решаются определенные задачи, их смена сопровождается возрастными кризисами (например, Эльконин, 1971; Эриксон, 1996); социогенная модель развития, где основной акцент делается на понимании развития как освоении и смене социальных ролей (например, Dannefer, 1984); модель развития как саморазвития, то есть как способности индивида становиться субъектом своей жизни (Слободчиков, Исаев, 2013), укреплять себя через повышение мастерства, силы эго, целостности эго и т.п. (Brantstädter & Lerner, 1999); модель освобожденного развития как способности личности к самотрансцендированию, в основе чего лежит терпение, самопознание и отказ от привязанностей, что, в свою очередь, является первым шагом к развитию мудрости (например, Levenson & Crumpler, 1996).

В зарубежной психологии целенаправленное саморазвитие понимается в двух основных значениях: как форма саморегуляции и как процесс личностного роста. В первом случае акцент делается на активности человека, направленной на преобразование самого себя и одновременно на адаптацию к окружающей миру (Greve et al., 2005), что обеспечивает личностную непрерывность и идентичность на протяжении всего жизненного цикла развития. Во втором – на

¹ Настоящая работа представляет собой доработанный и дополненный вариант статьи «Проблема барьеров саморазвития личности в отечественной психологии», опубликованной автором в журнале «Альманах современной науки и образования» в 2015 году (№ 1, С. 72—76).

личностном росте как на результате деятельности по самопостроению своей личности. При этом отмечается, что действительный эффект будет зависеть от ориентации индивида на собственные модели развития, а не на модели, предлагаемые социумом (Lee, 2002).

В отечественной психологии саморазвитие определяется как «...фундаментальная способность человека становиться и быть подлинным субъектом своей жизни, превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования» (Слободчиков, Исаев, 2013, с.147), как «специфическая деятельность человека по созданию качественно нового в своем сознании, отношениях, переживаниях и поведении» (Низовских, 2007, с. 9), как «...качественное, необратимое, направленное изменение личности, осуществляемое под управлением самой личности, единицей которого является управляемый акт перевода «Я» из «Я-настоящего» в «Я-будущее» (Щукина, 2015, с. 140).

Саморазвитие как особая деятельность по самоизменению и самопостроению личности побуждается соответствующими мотивами (Маралов, Низовских, Щукина, 2019). В обобщенном виде можно выделить следующие группы мотивов саморазвития: 1) стремление походить на других людей, заслужить их любовь и признание и одновременно быть независимым; 2) стремление понять себя, обогатить свои сущностные силы; 3) мотивы, связанные с актуализацией той или иной формы саморазвития; 4) мотивы, связанные с актуализацией высших чувств человека, в том числе чувства у ответственности; 5) стремление к смыслу и освоению ценностей; 6) профессиональные мотивы как мотивы одновременно и саморазвития.

Саморазвитие осуществляется в различных формах, важнейшими из которых являются самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация и самореализация. Каждая из этих форм, в свою очередь, осуществляется посредством использования специфических стратегий. В качестве стратегий самоутверждения выступают конструктивная стратегия, стратегия доминирования и стратегия самоподавления (Никитин, Харламенкова, 2000),

Стратегиями самосовершенствования являются четыре основные стратегии: приобретения, избавления, преобразования, ограничения (Маралов, Низовских, 2015). Стратегией самоактуализации является самопознание, а стратегиями самореализации - адекватная или неадекватная стратегия в зависимости от способности личности к согласованию таких мотивационных тенденций, как «Хочу», «Могу» и «Надо» (Коростылева, 2005).

Хорошо известно, что человек, вставший на путь саморазвития, неизбежно сталкивается со многими трудностями, сложностями и препятствиями, то есть с барьерами саморазвития.

Наиболее удачное определение *психологического барьера*, на наш взгляд, дано Р. Х. Шакуровым (2001). Согласно его точке зрения, «барьер - это психологический феномен (представленный в форме ощущений, переживаний, образов, понятий и др.), в котором отражены свойства объекта ограничивать проявления жизнедеятельности человека, препятствовать удовлетворению его потребностей. Барьер - это субъективно-объективная категория» (Шакуров, 2001, с. 6). Иными словами, барьеры могут создаваться как самой деятельностью, обстоятельствами или условиями жизни в результате их объективной сложности, так и индивидом из-за неумения или невозможности найти ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели. В любом случае, невозможность преодолеть возникающее препятствие отражается человеком в переживании трудности. Исходя из общего понимания психологического барьера, можно дать определение и *барьерам саморазвития*, в качестве которых могут выступать любые объективное или субъективное препятствия, трудности, которые тормозят как порождение самой потребности в саморазвитии, так и специфическую деятельность по ее удовлетворению.

К настоящему времени существует значительно количество исследований, где предпринимается попытка классификации и описания барьеров саморазвития. При этом очень многие авторы подчеркивают, как позитивную, так и негативную роль барьеров в процессе саморазвития личности.

В зарубежной психологии основной акцент ставится на характеристике барьеров саморазвития в зависимости от социальной принадлежности индивида и специфики осваиваемой деятельности или формы взаимодействия с другими людьми. Например, М. МакКракен (2005), характеризуя барьеры на пути обучения менеджеров среднего звена, дает их классификацию в зависимости от того, имеют ли они внутренние (перцептивные, эмоциональные, мотивационные, когнитивные) или внешние (организационная культура, культура развития менеджмента или физическое давление) препятствия для обучения. Г. Сантос (2016) выявила карьерные барьеры в деятельности некоторой категории ученых, препятствующих профессиональному саморазвитию, важнейшими из них являются такие, как плохая коллегиальность и нездоровые рабочие отношения; отсутствие организационной поддержки и нестабильность занятости; неопределенность перспектив роста. Э. Паппас и Дж. Паппас (2011) в качестве барьеров саморазвития у студентов выделяют три группы барьеров: барьеры, связанные с отвлечением на непродуктивную деятельность; барьеры, связанные с неумением контролировать свое время; и барьеры, обусловленные недостатком мотивации и воли, чтобы заниматься саморазвитием. Исследование психологических особенностей саморазвития лидерских качеств в организациях показало (Nesbit, 2012), что в роли препятствий на пути саморазвития могут выступать: 1) неспособность управлять своими эмоциональными реакциями на обратную связь (например, похвала принимается, а критика – нет); 2) неумение эффективно осуществлять практику саморефлексии; 3) несформированность навыков саморегуляции. Согласно М. Ли (2002), основным препятствием к осуществлению практики саморазвития является страх неизвестности, нежелание расстаться с устоявшимися схемами поведения и взглядами, непредсказуемость возможного результата.

В отечественной психологии также существует немало исследований, посвященных барьерам саморазвития. В первую очередь хотелось бы указать на барьеры, связанные с неспособностью личности стать субъектом своего

развития (Слободчиков, Исаев, 2013; Маралов, 2004; Деркач и Сайко, 2009), что снимает постановку самой проблемы саморазвития конкретного индивида. Это не означает, что саморазвитие не осуществляется вообще, оно осуществляется, но стихийно, не носит целенаправленного характера. Выделяются также барьеры «ухода» от саморазвития (Трофимова, 2010), сопротивления саморазвитию (Поддъяков, 2006; Королева, 2009), барьеры, возникающие на пути самореализации личности (Ишмухаметов, 2011; Коростылева, 2005) и барьеры, связанные с личностными особенностями индивида (Блинова, 2013; Костенко, 2013). В частности, Р. Р. Ишмухаметов (2011) в качестве барьеров самореализации как формы саморазвития выделяет смысловые барьеры, ограничивающие взгляд на свою жизнь и самого себя, интеллектуальные барьеры (недостаточная интеллектуальная активность, склонность к негативному мышлению, плохое знание себя), эмоциональные барьеры (чрезмерная тревога, страхи), волевые барьеры (например, недостаток настойчивости). Немало работ посвящено выявлению барьеров саморазвития применительно к конкретной профессии. Для примера сошлемся на исследование Н.М. Федченко (2019), которая изучала барьеры саморазвития педагогов. В качестве таковых автором выделяются следующие: недостаток времени, состояние здоровья, собственная инертность, разочарование в результате имевшихся неудач, отсутствие поддержки со стороны руководителей, ограниченные ресурсы и стесненные жизненные обстоятельства, враждебность окружающих, неадекватная обратная связь с членами коллектива и руководителями, т.е. отсутствие объективной информации о себе.

Анализ исследований по проблеме барьеров саморазвития в зарубежной и отечественной психологии показал, что таких барьеров существует множество. Фактически любой фактор, который препятствует саморазвитию, можно отнести к барьерам, причем для одного человека он может выступать в качестве барьера, а для другого - не представляет особой трудности. Исследования также показывают, что барьеры в силу своего многообразия с трудом поддаются

классификации, можно только выделить наиболее общие основания, каковыми являются объективное и субъективное, внешнее и внутреннее. Если следовать определению Р. Х. Шакурова о том, что психологический барьер, в том числе и барьер саморазвития, представляет собой объективно - субъективную характеристику, то можно выделить три большие группы барьеров: барьеры саморазвития, обусловленные внешними объективными факторами; барьеры саморазвития, обусловленные внутренними субъективными факторами, барьеры саморазвития, обусловленные внешне и внутренне субъективно – объективными факторами. Схематически классификация барьеров саморазвития представлена на рисунке 1.

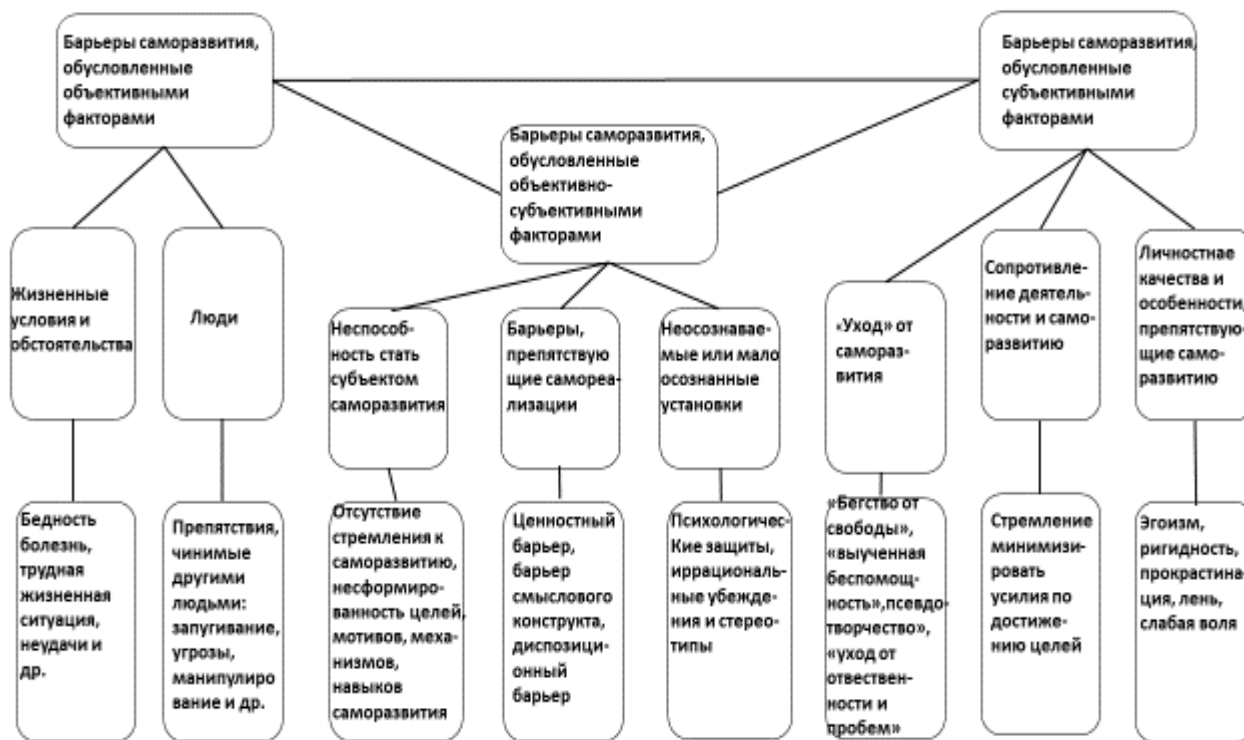


Рис.1. Структура барьеров саморазвития

Дадим характеристику отображенным на рис. 1 барьерам саморазвития.

Барьеры саморазвития, обусловленные внешними объективными факторами. Здесь выделяются две подгруппы: 1) жизненные обстоятельства, условия и трудности; 2) другие люди, которые сознательно или неосознанно тормозят процесс саморазвития личности.

Жизненные обстоятельства, условия и трудности. Эти барьеры во многом не зависят от самой личности. Например, бедность, стесненные жилищные условия, отсутствие средств на занятие делом, к которому человек имеет склонность, болезни, потеря работы, форс-мажорные ситуации, потеря близких людей и мн. др. Как бы индивид не желал самосовершенствоваться в какой-либо сфере, если его возможности ограничены, то необходимы иногда чрезмерные усилия, чтобы преодолеть эти внешние объективные барьеры.

Люди, выступающие как препятствие на пути саморазвития человека. Другие люди в силу различных причин, намеренно или ненамеренно создают препятствия для личностного роста человека. Например, родители запрещают своему сыну или дочери заниматься выбранной сферой деятельности, начальник препятствует карьерному росту подчиненного, опасаясь, что он займет его место, родные люди, друзья не оказали вовремя поддержку или склонили к чему-либо социально неодобряемому.

Барьеры саморазвития, обусловленные внешними и внутренними субъективно-объективными факторами. Это достаточно многочисленная и неоднозначно интерпретируемая группа барьеров. Здесь переплетается целый комплекс объективных и субъективных факторов, которые в конечном итоге тормозят саморазвитие. Охарактеризуем наиболее значимые из них.

Неспособность личности стать подлинным субъектом саморазвития. На этот барьер указывают многие психологи (Цекерман, 1996; Слободчиков, Исаев, 2013; Маралов, 2004; Деркач и Сайко, 2009). О саморазвитии личности нет смысла говорить, если человек в ходе своей жизни так и не стал подлинным субъектом своего развития, не взял бразды правления, ответственность за себя и свою жизнь в свои руки. За него решение принимают другие люди, поэтому он как бы плывет по течению, ему трудно определиться в конкретной ситуации, еще труднее выстроить адекватные перспективы. Поэтому такая категория людей чаще всего сетует на обстоятельства, которые якобы мешают в достижении поставленных целей. Часто стать субъектом собственного саморазвития мешает *несформированность потребности и способности к*

самопознанию, которое носит несистематический и поверхностный характер с опорой на мнения о себе других людей, а также несформированность некоторых важных механизмов саморазвития, в частности, *способности к самопознанию и к самопрогнозированию*, то есть неумение принять в себе и сильные, и слабые стороны своей личности, воссоздать адекватный образ себя в будущем, выявить и осознать свои жизненные цели. Сюда же можно отнести и *выбор непродуктивных стратегий самоутверждения* (например, выбор стратегии самоуничтожения) и стратегий самосовершенствования (например, выбор только лишь стратегии избавления от нежелательных качеств личности).

Барьеры самореализации личности. Самореализация – это, с одной стороны, самостоятельная форма саморазвития личности, с другой, - она тесно связана и с самоутверждением, и с самосовершенствованием, и с самоактуализацией личности. В силу сказанного понятно, что без самореализации и саморазвитие в целом невозможно. Своеобразие самореализации зависит как от самой личности (внутренние субъективные условия), так и от объективных внешних обстоятельств, в которых осуществляется жизнь и деятельность человека.

В современной психологии барьеры самореализации наиболее полно представлены в исследовании Л. А. Коростылевой (2005), которая не только попыталась выделить и описать барьеры самореализации, но и соотнести их с её уровнями. Автор выделяет три типа барьеров: *ценностный барьер; барьер смыслового конструкта; диспозиционный барьер*. Уровнями самореализации личности являются: примитивно-исполнительский; индивидуально-исполнительский; реализации ролей и норм в социуме; уровень смысложизненной и ценностной реализации. Действие барьера первого типа проявляется в доминировании потребностей над ценностями, в размытости смысложизненных ориентаций. Барьер второго типа - в функционировании неадекватного образа мира. Барьер третьего типа – в «предубежденном» отношении к действительности. Отмечается, что для самого низкого уровня

самореализации характерно наличие всех трех указанных типов барьеров, высокая интенсивность воздействия которых приводит к особым трудностям в процессе самореализации, возникновению чувства базовой неудовлетворенности. На самом высоком уровне самореализации устойчивые барьеры не возникают, а временные барьеры преодолеваются личностью адекватно.

Иррациональные убеждения и стереотипы как барьеры саморазвития.

Эту категорию барьеров также относится к группе субъективно-объективных барьеров саморазвития, так как их возникновение связано с неверным отражением и когнитивной оценкой личностью воздействующих на нее внешних факторов и событий жизни. *Иррациональные убеждения* – это по большей части неосознаваемые установки, искажающие действительность (Beck, 1976; Ellis, 1994), например, «Меня бросила девушка, следовательно, меня никто не любит» или «Я не сдал экзамен, я ни к чему не способен». *Стереотипы* – это также упрощенное восприятие мира, которое формируется под влиянием окружения. К. Роджерс (1994) основу стереотипов поведения и действий видит в чрезмерной приверженности и податливости личности социальному окружению. Стремление вести себя и действовать как все, отсутствие альтернатив в самопостроении личности приводят к серии стереотипных реакций, к постоянной оглядке на оценки других значимых и менее значимых людей. А. Маслоу (1999) прямо указывает на тот факт, что в качестве препятствий личностного роста выступают: 1) негативное влияние прошлого опыта, привычек, которые толкают людей к непродуктивным формам поведения; 2) социальное влияние и групповое давление, которому индивид не способен, не желает и не умеет противостоять (любое противостояние оборачивается, по мнению такого индивида, только лишь в неприятности); 3) наличие системы внутренних защит, функционирование которых создает видимость благополучия и адаптированности личности к окружающей действительности.

Барьеры саморазвития, обусловленные внутренними преимущественно субъективными факторами. Сюда относятся все те барьеры, которые вольно или невольно создает сама личность. Эти барьеры достаточно хорошо и полно описаны в психологии.

Барьеры, связанные с «уходом» или «избеганием» саморазвития. Проблема «ухода» от саморазвития исследовалась Ю. В. Трофимовой (2010). Автор, опираясь на положение К. А. Абульхановой-Славской о существовании стратегии «ухода» как варианте пассивной жизненной стратегии человека, дает характеристику таким барьерам саморазвития, как: 1) «бегство от свободы» (термин Э. Фромма), проявляющегося в нежелании осуществлять выборы, принимать решения; 2) «выученная беспомощности» (М. Селигман), выражающаяся в замкнутости, эмоциональной неустойчивости, робости, фрустрированности, пассивности; 3) «псевдотворчество» и «подавленное творчество» (Д. А. Леонтьев), первое проявляется в желании сохранить творчество, но при этом приносится в жертву собственной адаптации, второе понятие отражает подавление творчества, что приводит к деиндивидуализации личности; 4) «уход от ответственности» (В. Франкл), как стремление снять с себя ответственность, укрыться «в массе» и т.п.; 5) «уход от проблем» - проявляется в желании уйти от потенциальной проблемы, человек демонстрирует либо «отказ от поиска», либо «игнорирование проблемы».

Барьеры противодействия саморазвитию. Заслуга в выделении и изучении феномена противодействия деятельности и саморазвитию в отечественной психологии принадлежит А. Н. Поддьякову (2006). Противодействие может носить различный характер и осуществляться с различных сторон, то есть как со стороны самой личности, так и со стороны других людей. Наиболее наглядно данный феномен может быть продемонстрирован на примере противодействия (сопротивления) обучению. В частности, в работе А. А. Королевой (2009), посвященной изучению противодействия на примере студентов, указывается, что противодействие в учебно-профессиональной деятельности представляет собой механизм

функционирования системы «человек – учебная деятельность», характеризующийся особенностями реализации учебной деятельности, препятствующий профессиональному саморазвитию личности, достижению целей образования и детерминированный определенным уровнем сформированности и соотношением психологических характеристик учащегося» (Королева, 2009, с. 116). Причины противодействия (сопротивления) учению многообразны. Одной из важнейших из них является желание минимизировать свои психологические затраты, достигать целей наиболее легким способом, соответствовать только лишь формальным показателям. Понятно, что такое отношение к учебной деятельности не способствует саморазвитию личности, а тормозит его.

Личностные качества как барьеры саморазвития. Существует ряд личностных качеств и характеристик, которые могут существенно затруднять процесс саморазвития личности. По мнению В. Ю. Костенко (2013), к таким качествам относятся эгоизм (сюда можно добавить еще эгоцентризм), ригидность и внутренняя несогласованность личности. В. Л. Блинова (2013) в роли факторов, препятствующих саморазвитию личности, выделяет психологические защиты (в классическом их понимании), которые обуславливают существования противоречия между «хочу», «могу» и «надо». Немаловажную роль в препятствии саморазвитию играют и такие качества, как прокрастинация, лень, отсутствие воли. Прокрастинация (Варваричева, 2010; Ковылин, 2013) – откладывание дел «на потом». Прокрастинатор — это человек, склонный к отсрочиванию принятия решений, откладыванию выполнения различных работ. Хорошо известна фраза: «С понедельника возьмусь...». Но наступает понедельник, и все остается по-прежнему. Невыполнение самообязательств, откладывание дел «на потом», лень вызывают у человека отрицательные переживания, неудовлетворенность, раскаяние, глубокие сомнения в том, что он способен сделать задуманное. Очень многие хорошие начинания и задумки не реализуются только потому, что у человека не

хватает воли, что также выступает в качестве одного из трудно преодолимых барьеров на пути саморазвития.

В заключение необходимо отметить, что способность к саморазвитию является важнейшим показателем состоятельности человека именно как Личности, способной реализовать, выражаясь словами А. Маслоу, свою «Миссию в жизни». В настоящей работе была предпринята попытка на основании анализа специальной литературы выделить, систематизировать и представить в определенной структуре барьеры, препятствующие саморазвитию личности. В результате можно констатировать, что барьеры саморазвития многообразны и определяются во многом особенностями жизненного пути индивида, своеобразием его индивидуального восприятия себя, своего отношения к другим, своих жизненных целей, в том числе и целей саморазвития во всех его формах. Каждый человек, действительно, серьезно задумавшись над тем, кто он, как живет, куда продвигается в своем развитии, сам определяет то, что ему мешает стать лучше, совершеннее, самостоятельнее. Главное — вовремя поставить перед собой такие проблемы и серьезно подумать над их разрешением. Осознание и устранение барьеров саморазвития выступает в качестве важнейшего условия его оптимизации.

Список литературы

- Блинова В. Л.* (2013) Теоретическая модель формирования готовности личности к саморазвитию // Известия Саратовского университета. Новая сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. Т. 2. Вып. 1(5). С. 16-20.
- Варваричева Я. И.* (2010) Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. №3. С. 121-131
- Деркач А. А., Сайко Э. В.* (2009) Самореализация как структурообразующий конструкт и процесс в онтогенезе // Мир психологии. № 2. С. 222—235.
- Ишмухаметов Р. Р.* (2011) Барьеры в самореализации личности // Проблема соотношения естественного и социального в обществе и человеке. № 2. С. 195-202.

- Ковылин В. С.* (2013) Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие». №2. С. 22-41.
- Королева А. А.* (2009) Теоретическая модель механизма противодействия обучению и саморазвитию // Акмеология. № 4. С. 114-117.
- Коростылева Л. А.* (2005) Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. СПб. : Изд-во «Речь». 222 с.
- Костенко В. Ю.* (2013) Методика диагностики индивидуальных особенностей, препятствующих саморазвитию // Ученые записки Орловского государственного университета. № 4 (54). С. 419-423.
- Маралов В. Г.* (2004) Основы самопознания и саморазвития. М. : Академия. 256 с.
- Маралов В. Г., Низовских Н. А.* (2015) Стратегия самосовершенствования в личностном саморазвитии человека // Вестник гуманитарного образования. № 1. С. 34—40.
- Маралов В. Г., Низовских Н. А., Щукина М. А.* (2019) Психология саморазвития. М. : Юрайт. 320 с.
- Маслоу А.* (1999) Мотивация и личность. СПб. : Евразия. 479 с.
- Низовских Н. А.* (2007) Человек как автор самого себя: психосемантическое исследование жизненных принципов в структуре саморазвивающейся личности. М.: Смысл. 255 с.
- Никитин Е. П., Харламенкова Н. Е.* (2000) Феномен человеческого самоутверждения. СПб. : Алетейя. 217 с.
- Поддьяков А. Н.* (2006) Психология конкуренции в обучении. М. : МАКС Пресс. 231 с.
- Роджерс К.* (1994) Взгляд на психотерапию. Становление человека. М. : Прогресс : Универс. 479 с.
- Слободчиков В. И., Исаев Е. И.* (2013) Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в

онтогенезе: Учебное пособие для вузов. М. : Изд-во : Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет. 400 с.

Трофимова Ю. В. (2010) Саморазвитие и феномены психологического ухода от него // Вестник АлтГПА. № 5. С. 8-13.

Федченко Н. М. (2019) К проблеме изучения барьеров саморазвития педагогов // Социальная сфера: теоретические и прикладные аспекты исследования. Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет. С. 89-99.

Цукерман Г. А., Мастеров Б. М. (1995) Психология саморазвития. М. : Интерпракс. 288 с.

Шакуров Р. Х. (2001) Барьер как категория и его роль в деятельности // Вопросы психологии. № 1. С. 3-18.

Щукина М. А. (2015) Психология саморазвития личности. СПб.:Изд-во С.-Петербур. ун-та.348с.

Эльконин Д. Б. (1971) К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. № 4. С. 6-20.

Эриксон Э. (1996) Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс. 344 с.

Beck A. T. (1976) Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press. 356 p.

Brandtstädter J. (1999) The self in action: Cultural, biosocial, and ontogenetic bases of intentional self-development // Brandtstädter J., Lerner R. (eds). Action and self-development: Theory and research through the life span. Thousand Oaks, CA: Sage. P. 37-67.

Dannefer D. (1984) The Role of the Social in Life-Span Developmental Psychology, Past and Future: Rejoinder to Baltes and Nesselrode. *American Sociological Review*, 49(6), 847-850. <http://www.jstor.org/stable/2095534>

Ellis A. (1994) Reason and emotional in psychotherapy: A comprehensive method of treating human disturbance. Revised and updated. New York: Birch Lane Press. 504 p.

- Greve W., Rothmund K. & Wentura D.* (Eds.) (2005) *The adaptive self: Personal continuity and intentional self-development.* Hogrefe & Huber Publishers.
- Lee M.* (2002) *Who am I? Self-development in organisations* // Pearn M. (ed.). *Individual differences and development in organisations.* N.Y.: John Wiley & Sons Ltd. P. 17-34.
- Levenson M. R. & Crumpler C. A.* (1996) Three models of adult development. *Human Development*, 39(3), 135–149. <https://doi.org/10.1159/000278429>
- McCracken M.* (2005) "Towards a typology of Management barriers to learning", *Journal of Management Development*, 24(6), 559-575. <https://doi.org/10.1108/02621710510601008>
- Nesbit P. L.* (2012) The Role of Self-Reflection, Emotional Management of Feedback, and Self-Regulation Processes in Self-Directed Leadership Development. *Human Resource Development Review*, 11(2), 203-226. <https://doi.org/10.1177/1534484312439196>
- Pappas E., Pappas J. A.* (2011) Behavioral Approach to Building Cognitive Foundations for Effective Thought and Action. *Innov High Educ*, 36, 359-372. <https://doi.org/10.1007/s10755-011-9178-8>
- Santos G. G.* (2016) "Career barriers influencing career success: A focus on academics' perceptions and experiences", *Career Development International*, 21(1), 60-84. <https://doi.org/10.1108/CDI-03-2015-0035>