

## MECANISMUL REFLEXIV DE REGLARE ȘI DIMINUARE A ANXIETĂȚII SITUAȚIONALE/ACADEMICE LA STUDENȚI

Natalia TOMA

Universitatea de Stat din Moldova

În articol este supusă analizei reflexia ca mecanism psihologic de reglare și diminuare a anxietății situaționale/academice la studenți: sunt prezentate diferite puncte de vedere asupra reflexiei și argumentate valențele acestora în vederea reglării, corecției, optimizării anxietății situaționale/academice. Reflexia ca trăsătură și fenomen psihologic se află în corelație cu nivelul de manifestare a anxietății la studenți. Diminuarea anxietății situaționale/academice poate fi realizată prin reducerea/scăderea nivelului de reflexivitate.

**Cuvinte-cheie:** reflexie, anxietate, anxietate situațională/academică, autoapreciere, autoreglare, autoformare, autodeterminare.

### DECREASE REFLEX MECHANISM ADJUSTMENT AND SITUATIONAL ANXIETY/ACADEMIC TO STUDENTS

This article analyzes the reflection of the psychological mechanism of adjustment and mitigation situational anxiety/academic students: are different views on reflection and defended its valence to adjust, correction, optimization situational anxiety/academic. Reflection trait and psychological phenomenon is correlated with the expressions of anxiety in students. Reduction of situational anxiety/academic can be achieved by reducing/lowering the reflexivity.

**Keywords:** reflection, anxiety, situational anxiety/academic self-esteem, self-regulating, self-forming, self-determination.

### Introducere

Reflexia reprezintă un mecanism care ne ajută să apreciem corect situația și să alegem soluția optimală de acțiune, dar și un mecanism care ne formează modele de comportament ce ne modelează modul de viață. Autoaprecierea, autoreglarea, autodeterminarea, autoorganizarea, autodezvoltarea sunt „descriptori” ai mecanismului reflexiv care stă la baza schimbărilor de personalitate. Trebuie de constatat: dacă nu se schimbă atitudinea față de sine însuși, atunci nu au loc schimbări nici în activitate, nici în comportamentul subiectului. Așadar, dacă reflexia este un mecanism al gândirii, al activității, al autocunoașterii, atunci acest mecanism este și cel de reglare/diminuare a anxietății ca trăsătură și ca stare a personalității.

Specificul autodezvoltării, autoorganizării individului este determinat de faptul că pe parcursul dezvoltării, activismul omului, cauzat inițial de influența socialului, trece apoi într-un activism individual, orientat spre a-și explica sensul activității sale în general.

Aristotel a menționat printre primii că „esența gândirii și obiectul gândirii nu sunt identice, însă, în unele cazuri, reprezintă obiectul cunoașterii... în ultimă analiză, obiectul gândirii și rațiunii nu se deosebesc substanțial... există o singură existență și gândirea este identică cu obiectul gândirii” [4, p.75]. Din cele expuse reiese o altă idee – reflexia ține de aceeași existență, pe care o reflectă (rațiunea, sufletul). Pe de o parte, reflexia este un mecanism de schimbare, pe de altă parte, aparține unui obiect schimbător.

Reprezentanții filozofiei clasice germane (Hegel, Fichte, Schelling) au apreciat reflexia drept un mecanism de mișcare, de transformare a tot ce-i vechi în nou, de a descoperi noul în lucruri învechite. Reflexia s-a dovedit a fi, pe de o parte, identică cu conștiința de sine, pe de altă parte, este sursa principală (mecanismul) de dezvoltare a structurilor sale (cunoștințe, noțiuni, comportament).

În acest sens, anxietatea ca reacție emoțională la stres, la situații amenințătoare se caracterizează prin sentimentul tensiunii care are efect negativ asupra comportamentului, inclusiv asupra celui cognitiv. S-a constatat că persoanele cu un nivel înalt de anxietate au și un nivel înalt de reflexivitate (reflexie). Aceasta se manifestă prin nivelul scăzut de autoapreciere, autoîncredere, prin incapacitatea de a lua decizii rapide etc.

### I. Concept și argument

Personalitatea reprezintă un mod de organizare a conștiinței și comportamentului unui om, în care rolul principal îl dețin: „imaginea de sine” (comportamentul conștient, volitiv și comportamentul-țintă); identificarea „imaginii de sine”, formată anterior, cu cele care sunt valabile în prezent (amintirile); menținerea „imaginii de sine” (autoactualizarea); schimbarea „imaginii de sine” (dezvoltarea, schimbarea) ș.a.m.d. De obicei, individul însuși nu conștientizează aspectul „artificial” al comportamentului său, el concepe toate acțiunile legate

de „imaginea de sine” ca pe o stare naturală sau niște evenimente pe care el le suferă. Analizând procesul de formare a personalității din punctul de vedere al mecanismelor de autoorganizare a sistemului psihic, putem afirma că atât „imaginea de sine”, cât și manipularea ei este nu altceva decât o modalitate de interpretare semiotică a activității, pe baza căreia și se formează o realitate specifică a „Eu-lui”. Evenimentele acestei realități sunt interpretate de individ drept viața sa personală, cu trecut, prezent și viitor; viață condiționată de aspirațiile și dorințele lui personale, individuale, de caracterul său, de capacitățile sale.

În structura personalității rațiunea „își asumă” o nouă funcție – de integrare, de coordonare, de relaționare a diverselor caracteristici incompatibile ale „Eu-lui”. Într-adevăr, odată cu dezvoltarea sa, individul este nevoit să-și coordoneze noile caracteristici ale „imaginii de sine” cu cele vechi; asemenea coordonare este necesară și în cazul în care individul nimerește în situații absolut noi (are un comportament imprevizibil) sau se întâlnește cu persoane noi, identificându-se cu ele. Această nouă stare a personalității trebuie să reiasă în mod firesc din cea veche, anterioară, dar nu trebuie în niciun caz să aibă două „imagini de sine” independente; în caz contrar, aceasta va duce la paralizarea vieții sau la patologii psihice, cum ar fi schizofrenia.

În filosofia modernă noțiunea de reflexie a fost utilizată pentru a explica integritatea și dezvoltarea individului ca personalitate. Reflexia constituie o proprietate specifică a universului personalității, care îmbină concomitent artificialul (reprezentarea activității sufletului, cunoașterea lui) și naturalul (autoreflexia ca parte a sufletului, ca mecanism de schimbare a lui). Desigur, personalitatea nu se schimbă numai de la sine, ea este influențată și de mediul înconjurător, de diverse relații și de aceea ea nu poate fi considerată un univers. În schimb, dacă ne referim la realitatea „Eu-lui”, personalitatea constituie un univers. Valabilitatea acestei opinii susține și valabilitatea noțiunii de „reflexie” [8].

Abordarea teoretico-științifică a reflexiei a fost realizată în contextul teoriei activității. Reflexia reprezintă, în primul rând, procesul și structura activității și, în al doilea rând, mecanismul de dezvoltare naturală a personalității. Este înaintată și o altă ipoteză, conform căreia reflexia este tratată în conformitate cu „ideea de cooperare a activităților”. Această idee stă la baza schemei „abandonarea reflexivă” a activității în cazul imposibilității realizării ei. Adoptând o nouă activitate, individul capătă proprietatea de „a-și construi senzuri”, reieșind din cele pe care le înțelege și care descriu activitatea lui anterioară. Astfel, activitatea ulterioară o „va înghiți” reflexiv pe prima, în calitate de material. Mecanismul de absorbție permite construirea sistemelor de cooperare a activității.

În procesul reflexiei, constata F.Hegel, „semnificațiile, în pofida faptului că se bazează pe unele relații, totuși își păstrează sensul lor anterior independent” [6]. Această proprietate importantă a procesului reflexiv este determinată ca o „componentă intențională” a mecanismului reflexiv. În reflexie, orice analiză sau cunoaștere a activității individuale este precedată de conceperea subiectivă a sensului integru al activității reflexive.

În lucrările sale Hegel prezintă trei forme individuale ale reflexiei. *Reflexia positing* pentru prima dată delimitează „Eu-l” integru, perceptibil de „Non-Eu-l”. Astfel, conștiința se eliberează de rutina vieții cotidiene, însă în același timp ea rămâne dependentă de forma de eliberare. *Reflexia comparativă* are menirea de a identifica necorespunderile și contrariile dintre „Eu” (subiectul) și „Non-Eu” (obiectul). Referindu-se la reflexia comparativă, V.I. Slobodcikov o consideră drept un pas important în lichidarea structurilor contradictorii dintre subiect și obiect. *Reflexia transcendentă* permite nu doar depășirea limitelor propriului eu, ci și a relațiilor cu lumea întregă. După părerea lui, aceste două forme contribuie substanțial la dezvoltarea individuală [11].

Orice activitate ce implică reflexia poate fi considerată drept o structură cu multiple componente care vizează scopul, sursele și mijloacele, cunoștințele utilizate și alte structuri morfologice.

În lucrările lui I.N. Semionov și S.I. Stepanov se vorbește despre prima etapă a reflexiei – „clasificarea primară”. La această etapă procesul conștiinței implică mijloacele de gândire, iar oricare alt proces ce decurge de obicei în mod firesc este stopat. În dependență de categoriile și sistemele logice de gândire implicate la etapa primară de organizare, noi putem vorbi despre diferențierea tipurilor generale de reflexie. Următorul pas este înregistrarea opririlor accidentale sau oprirea procesului însuși, apoi are loc „indicarea” materialului necesar pentru reflexie. Conținutul lui se referă la situațiile din trecut sau la cele imaginare din viitor. Acest fapt se mai numește *experiențe de regresie*. Un alt pas ce urmează este subiectivarea, când subiectul se manifestă în esența sa, evidențiază semnificațiile situației date; în continuare, aceste semnificații formate se realizează în spațiul de activitate comun și duc la dezvoltarea normelor generale, regulilor, metodelor de acțiune. Acest pas este calificat drept obiectivizare, adică prezintă un set de procedee și tehnici capabile să transpună

procesul de gândire, de acțiune, de comunicare, de înțelegere, de reflexie, de autodeterminare, care se desfășoară în situația de structură a obiectelor. I.N. Semionov și S.I. Stepanov au clasificat aceste două etape ca fiind „punctul culminant al inspirației pe care o încearcă subiectul sau subiecții”. Spațiul „generalizat” se fixează cu ajutorul anumitor mijloace simbolice, el se înstrăinează și în continuare acest spațiu apare ca personal, subiectiv. Dacă nu se produce această adoptare, atunci nici în acțiunile efectuate nu se înregistrează schimbări. „Noi nu am raportat acest fapt la actul de progresie a identității” [9]. La etapa următoare are loc tehnologizarea acțiunii precedente, când opiniile și atitudinile participanților sunt în concordanță.

Procesele conștiente sunt caracterizate printr-o integritate imaginativă, și structura mijloacelor de reflexie, pentru a oglindi și a prezenta activitatea reflexivă, trebuie să conțină tabloul activității în scheme sistematizate. Etapa de sistematizare în scheme în procesul de reflexie este foarte importantă, deoarece tabloul integru al activității reflexive capătă esență conștientă numai dacă este prezentat prin mijloace simbolice specifice. Sistematizarea schematică a sensului reflexiv se produce nemijlocit în spațiul conștiinței și cel morfologic. Rezultatele reflexiei de asemenea se depozitează în conștiință.

Conținutul sistematizat în scheme se exteriorizează, esențialul este interpretat ca modelul activității reflexive. Activitatea supusă reflexiei în forma descrierii reflexive capătă semnul unui model obiectiv și poate deveni obiectul procesului de gândire a individului.

Omul tinde mereu să se dezvolte, să se perfecționeze. E important să găsească acel moment-cheie, care determină schimbările de structură și de calitate. Un asemenea moment, după părerea noastră, este fenomenul reflexiei. De obicei, reflexia reprezintă conștientizarea de către individ a mijloacelor și fundamentelor proprii activității. Conștientizarea este un moment important al reflexiei, însă nu explică suficient esența ei. Esența reflexiei constă în modificarea mijloacelor și fundamentelor activității cu scopul de a controla situația, de a o îmbunătăți, de a obține rezultate optime. Conștientizarea, în acest caz, este doar o premisă necesară pentru schimbare. Reflexia poartă un caracter activ, fapt subliniat de mai mulți psihologi.

De obicei, reflexia este interpretată ca o trăsătură caracteristică doar omului, ca un fenomen atribuit numai unei forme superioare de organizare, cum ar fi conștiința, gândirea. Reflexia nu poate fi explicată exhaustiv, dacă nu e cercetată în contextul evoluției generale. În această ordine de idei, reflexia reprezintă un „procedeu” universal, cu ajutorul căruia fauna sălbatică se ridică de fiecare dată pe o nouă treaptă calitativă în evoluția sa.

Spațiul reflexiv intern al individului poate fi prezentat ca o sferă ce unește într-un tot lumea ideală și lumea reală. Ea parcă se află mai presus de lumea ideal-reală, permite individului să se sustragă de la această lume, „să oprească clipa”, să vadă lumea dintr-o parte, să pătrundă în esența ei și să conștientizeze menirea lui în această lume; altfel spus, spațiul reflexiv oferă condițiile, potențialul de dezvoltare a omului.

În spațiul reflexiv apare un nou tip intern de contradicții, care se află în strânsă legătură cu autoreglarea internă: vrea sau nu vrea omul să se transforme și să fie conștient de sine, poate sau nu poate să interacționeze armonios cu lumea internă și externă. Depășirea acestor greutăți constituie sursa internă de dezvoltare a omului, mecanismul său de autodezvoltare. Cu cât mai intens este procesul de depășire a greutăților, cu atât mai activ omul își dezvoltă conștiința.

Sfera de dezvoltare a conștiinței reflexive o reprezintă lumea internă a omului, care se reflectă în activitatea sa cognitivă și practică. Lumea obiectivă (natura, societatea, cultura) constituie sursa externă a dezvoltării reflexive. Ea exercită controlul din exterior și reprezintă mecanismul exterior de dezvoltare a omului.

Reflexia nu este pur și simplu un mecanism de apreciere și de selectare ideală a unei acțiuni concrete într-o situație anume, ci și un mecanism de creare a modelelor de comportament. Rezultatul unui asemenea proces reprezintă autodezvoltarea personalității. Analiza aspectului dat trebuie efectuată în concordanță cu particularitățile și identitatea subiectului, pentru a identifica relația dintre reflexie și schimbările individuale, pentru a determina procesele psihologice ce reflectă această relație.

Factorul integrant al conștiinței de sine este imaginea „Eu-lui”, care se structurează din următoarele componente: „Eu-l trecut”, „Eu-l actual”, „Eu-l viitor” și „Eu-l ideal”. Aceste componente îndeplinesc funcția de structurare a personalității, alte elemente ale conștiinței realizează funcția reglatoare în procesul de interrelaționare a imaginii „Eu-lui” cu aceste elemente.

Componentele individuale ale conștiinței de sine pot să se schimbe și, de fapt, se schimbă odată cu dezvoltarea abilităților lui reflexive. Datorită abilităților conștiinței de sine și cunoașterii de sine, individul poate să-și formeze o imagine despre sine însuși ca un subiect al cunoașterii, al comunicării, al activității. În asemenea caz noi vorbim despre reflexia personală.

În lucrările lui Iu.N. Kuliutkin se accentuează în mod deosebit importanța reglării reflexive de către individ a propriilor procese interne. Un asemenea proces de autoreglare se bazează pe separarea și „ierarhizarea” funcțiilor de conducere și de control ale aceleiași identități, în cazul în care persoana însumează în sine și „Eu-l - executor” și „Eu-l - controlor”. Un astfel de mecanism de autoreglare este reflexiv prin natura lui [7, p.24].

Concepția lui L.S. Vîgotski ne ajută să înțelegem mai bine mecanismul reflexiv de autoreglaj. Dacă individul acționează în calitate de membru al unui grup social concret, atunci funcția de reglare a acțiunilor sale nu aparține numai personalității sale, ci grupului social în întregime. În procesul de interiorizare a formelor interpersonale de control individul începe să îndeplinească concomitent două funcții: de dirijare și de executare. Cu atât mai mult, funcția de dirijare el începe să o exercite atât asupra sa, pentru a-și stăpâni propriul comportament, cât și asupra altor indivizi din jur [5].

Conform opiniei lui I.N. Semioniv și S.I. Stepanov, reflexia, tratată ca o reevaluare și restructurare de către individ a conținuturilor experienței sale personale, dă naștere unei atitudini active și eficiente a individului ca „Eu”- integru față de comportamentul său propriu, comunicare, activitatea pe care o realizează ceilalți indivizi, mediul sociocultural și ecologic.

Sursa ce asigură integritatea de acțiune și de comunicare constă în resursele valorice ale personalității, care sunt corectate permanent de reflexia-subiect prin metode eficiente de autodeterminare și autoconstrucție în contextul idealurilor și valorilor existente [3, 9, 11].

În procesul de autodeterminare un rol decisiv revine capacității individului de a depăși în situația reală, cu ajutorul reflexiei, decalajul ce apare între planul ideal și cel real. În opinia lui T.E. Sizikova, procesul de autodeterminare poate fi divizat în două etape. Prima etapă ține de perceperea situației, care se caracterizează printr-o totalitate de momente disparate. Analiza reflexivă construiește un model al realității cu mari restricții, fără o imagine integră a situației. Reflexia retrospectivă se bazează pe introspecție, recreând stereotipuri de percepție și de gândire, formate în baza experienței personale. La această etapă subiectul poate să ocupe diferite poziții, ceea ce, în majoritatea cazurilor, nu duce la o autodeterminare constructivă în cadrul situației respective. Receptarea fragmentară a situației duce la acțiuni neadecvate și la o autoapreciere de asemenea neadecvată. S-a observat că mulți clienți, care se adresează după ajutor la consultațiile psihologice, au o percepere fragmentară a situației [10].

Aplicarea diverselor tehnici, orientate spre a asigura o analiză reflexivă mai amplă a situației și a locului pe care-l ocupă individul în această situație, permite trecerea la a doua etapă a autodeterminării. Cu ajutorul funcției de analiză reflexivă, de înțelegere reflexivă, interpretarea unei situații se face într-un context mai larg, ceea ce contribuie la o autodeterminare mult mai productivă a subiectului, încât obiectul reflexiei este însăși situația percepută în linii mari și locul concret al omului în această situație.

Dezvoltarea capacităților reflexive ale subiectului în procesul de autodeterminare este în raport direct cu abilitatea lui de a-și schimba arbitrar atitudinea față de situație cu țelul de a-și forma o imagine cât mai amplă despre ea. Autoreglarea individuală este în strânsă corelație preponderent cu determinarea și corectarea poziției sale (în contextul tradițiilor sociale, culturale, istorice).

Dezvoltarea personalității trebuie raportată nemijlocit la dezvoltarea și perfecționarea mecanismelor reflexive, care mediază dezvoltarea sferei motivaționale.

După părerea lui V.I. Slobodcikov, cunoașterea de sine determină dezvoltarea permanentă a proceselor de autocontrol și de autoreglare a omului. „Autocontrolul se manifestă în conștientizarea și aprecierea de către individ a propriilor acțiuni, a stărilor psihice, în desfășurarea lor conform cerințelor și normelor de activitate, de comportament, de comunicare. Autocunoașterea poate include în sine autoaprecierea, dar poate avea doar rolul de constatare, fără a aprecia” [12, p.193].

Astfel, putem constata că mecanismul reflexiv stă la baza schimbărilor de personalitate. Dar dacă nu se schimbă atitudinea față de sine însuși, atunci nu au loc schimbări nici în activitatea, nici în comportamentul subiectului. Mecanismele reflexive individuale sunt concepute ca rezultatul dezvoltării atitudinii subiectului față de sine însuși. Noi am examinat reflexia ca un mecanism al gândirii, al activității, al autocunoașterii și ca unul al reglării și diminuării anxietății.

## **II. Metode și tehnici de studiere a anxietății situaționale și a reflexivității la studenți**

Noi presupunem că studenții cu un nivel înalt de anxietate situațională/academică se caracterizează și printr-un nivel înalt de reflexivitate. În acest sens, importanța semnificației indicilor „anxietate situațională/academică – reflexivitate” determină și modalități de diminuare și reglare a anxietății la studenți, prin intermediul „coborârii” nivelului de reflexivitate, evidențiind particularitățile acestui proces în dependență de stilurile cognitive și de învățare ale studenților.

Pentru a obține rezultatele respective au fost aplicate: 1) chestionarul de evaluare a anxietății academice (Alpert-Haber); 2) testul de evaluare a reflexivității (elaborat de M.K. Tutușkina).

Datele se prezintă în următoarele figuri (Fig.1, 2, 3, 4, 5).

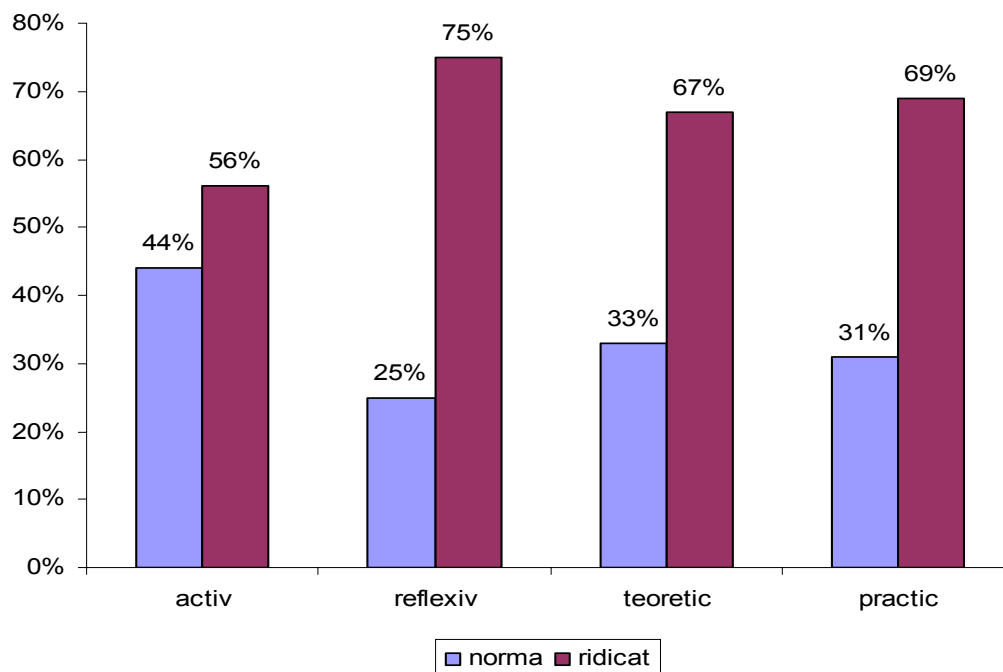


Fig.1. Datele privind nivelul de reflexivitate la studenții cu diferite stiluri cognitive.

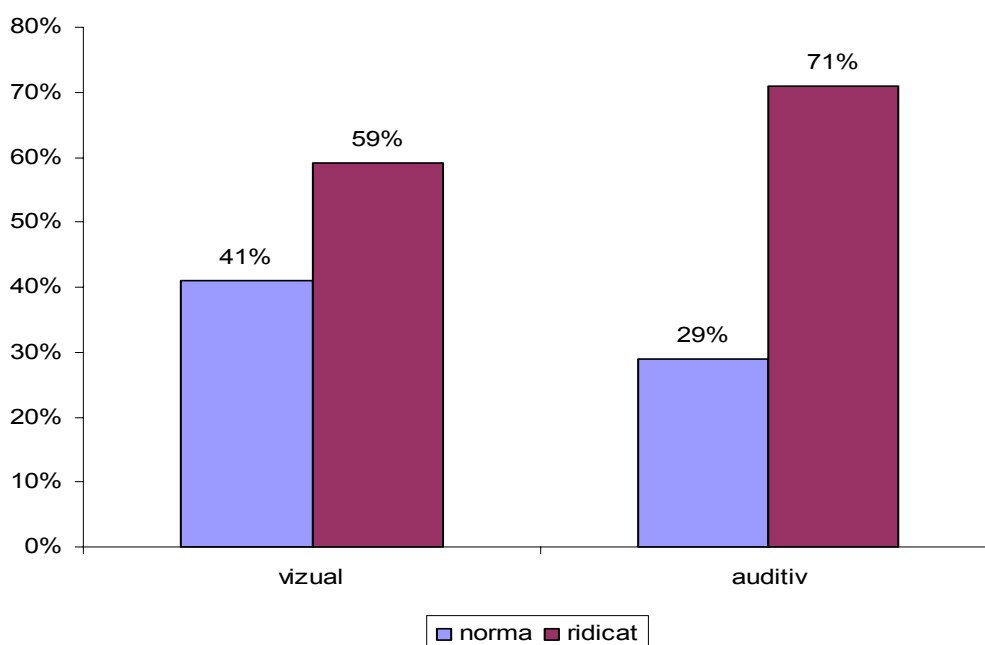
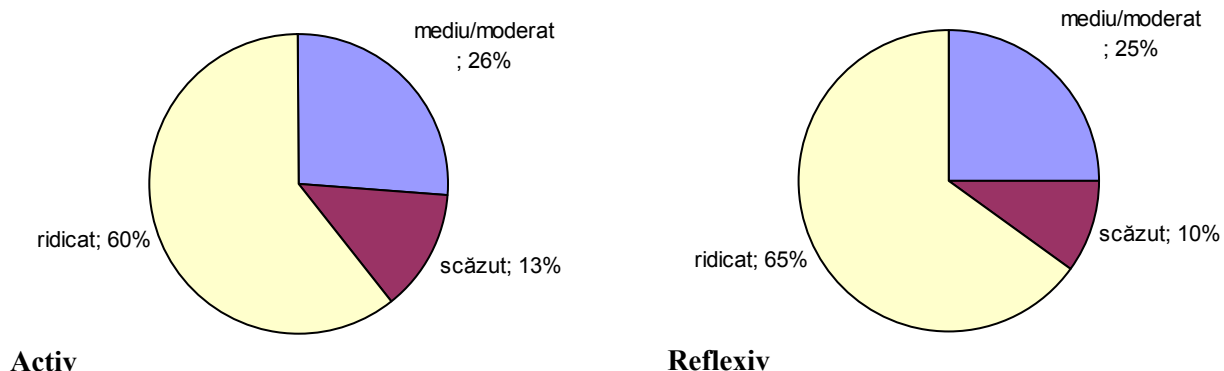


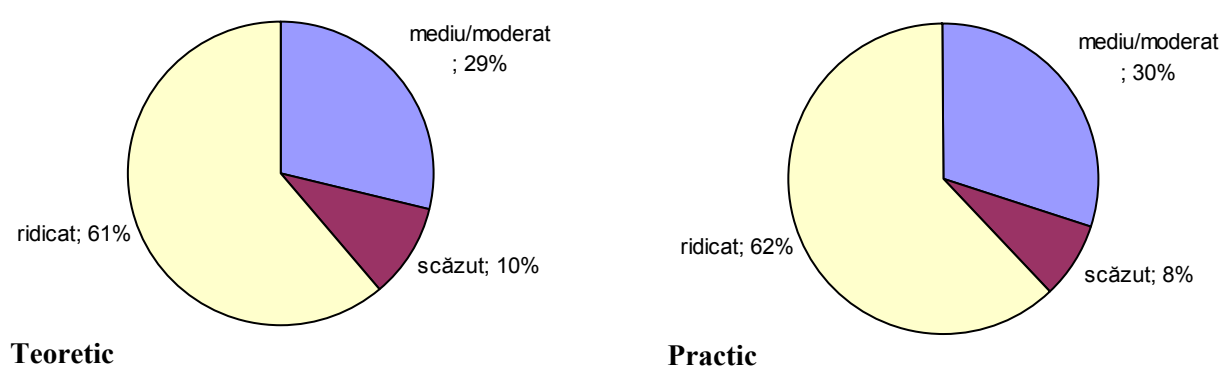
Fig.2. Datele privind nivelul de reflexivitate la studenții cu diferite stiluri de învățare.

Analiza datelor prezentate ne permite să constatăm existența unui nivel înalt de reflexivitate la studenții cu stilul cognitiv reflexiv și cel practic și la studenții cu stilul auditiv de învățare.

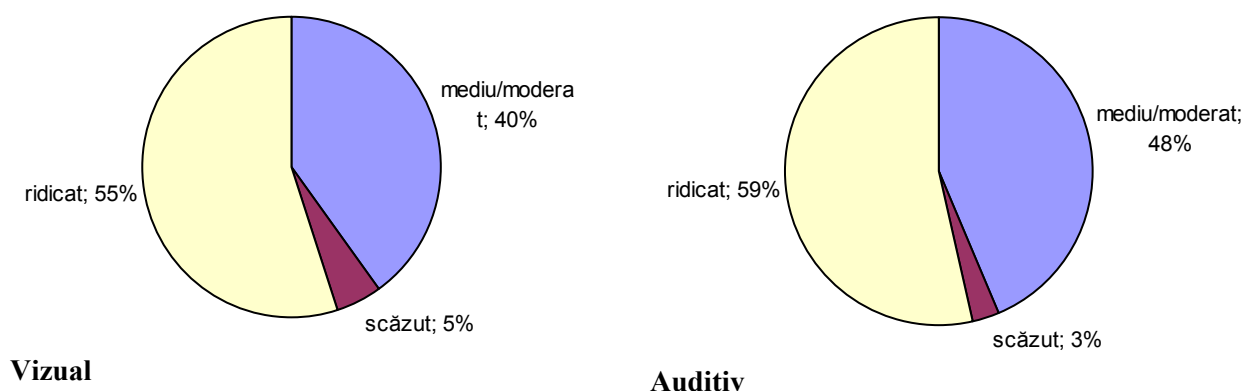
În continuare prezentăm datele cu privire la nivelul de manifestare a anxietății situaționale/academice la studenții cu diferite stiluri cognitive și de învățare în scopul stabilirii legăturii de dependență.



**Fig.3.** Rezultatele privind manifestarea anxietății situaționale/academice la studenții cu stil cognitiv activ și cel reflexiv.



**Fig.4.** Rezultatele privind manifestarea anxietății situaționale/academice la studenții cu stil cognitiv teoretic și cel practic.



**Fig.5.** Rezultatele privind manifestarea anxietății situaționale/academice la studenții cu stiluri vizual și auditiv de învățare.

Comparând nivelurile de manifestare a anxietății situaționale/academice cu nivelurile de reflexivitate la studenții cu diferite stiluri cognitive și de învățare, am stabilit următoarele legături de dependență (Tab.1 și 2).

**Tab.1**

**Corelația dintre niveluri de anxietate și niveluri de reflexivitate la studenții cu diferite stiluri cognitive**

Nr.crt.	Variabilele	Coeficient de corelare	Pragul de semnificații
	<i>Anxietate academică – reflexivitate:</i>		
1.	Stil cognitiv activ	0,575	$p = 0,01$
2.	Stil cognitiv reflexiv	0,395	$p = 0,01$
3.	Stil cognitiv teoretic	0,450	$p = 0,01$
4.	Stil cognitiv practic	0,403	$p = 0,01$

Tabelul 2

**Corelația dintre niveluri de anxietate academică și niveluri de reflexivitate la studenții cu diferite stiluri de învățare**

Nr.crt.	Variabilele	Coefficient de corelare	Pragul de semnificații
1.	<i>Anxietate academică – reflexivitate:</i> Stilul de învățare vizual	0,583	$p = 0,01$
2.	Stilul de învățare auditiv	0,426	$p = 0,01$

Presupunerea noastră că între nivelurile de anxietate și nivelurile de reflexivitate există corelații a fost confirmată. Studenții cu un nivel ridicat de reflexivitate manifestă și un nivel ridicat de anxietate situațională/academică. În acest sens, de exemplu, studenții cu stil cognitiv reflexiv constituie 65% – nivel ridicat, care în același timp manifestă cel mai înalt nivel de reflexivitate – 75%, pe când studenții cu stil cognitiv activ constituie 60% – nivel ridicat și 56% – nivel ridicat de reflexivitate.

Aplicarea mecanismului reflexiv de reglare și diminuare a anxietății situaționale la studenții cu diferite stiluri cognitive și de învățare se va axa pe:

- 1) cunoașterea particularităților individuale, inclusiv a stilurilor cognitive și de învățare proprii;
- 2) corecția autoaprecierii, autocunoașterii, autodezvoltării;
- 3) însușirea elementelor de analiză reflexivă și de comunicare eficientă.

**Concluzii și probleme pentru dezbateri**

1. Studenților cu un nivel înalt de anxietate situațională le este caracteristică și reflexivitatea înaltă, ceea ce frânează învățarea eficientă, realizarea deplină a Eu-lui lor etc.
2. Cunoașterea stilurilor cognitive și a celor de învățare ale studenților din punctul de vedere al manifestării reflexivității și anxietății situaționale permite construirea unor mecanisme psihologice și educaționale mai eficiente de diminuare și reglare a anxietății situaționale la studenți.
3. Formarea și dezvoltarea abilităților reflexive la studenți poate fi realizată în baza unui training special, care ar include jocuri psihologice, jocuri de rol, studii de caz etc.

Subiectul „*stiluri cognitive și de învățare*” în contextul manifestării anxietății situaționale rămâne unul contradictoriu și deschis pentru discuții științifice.

**Bibliografie:**

1. HOLDEVICI, I. *Psihoterapia anxietății*. București: Dual Tech., 2002.
2. RACU, Iu. *Anxietatea la preadolescenții contemporani și modalități de diminuare*: Teză de doctor, 2011.
3. АНЦЫФЕРОВА, Л.И. К психологии личности как развивающейся системе / Психология формирования и развитие личности. Москва: Наука, 1981.
4. АРИСТОТЕЛЬ. *Собрание сочинений в 4-х томах*. Москва: Наука, 1976.
5. ВЬГОТСКИЙ, Л.С. *Собрание сочинений в 6-ти томах*. Москва: Педагогика, 1982-1984.
6. ГЕГЕЛЬ, Г. Философия духа. В: *Сочинения*. Том 3. Москва: Мысль, 1965.
7. КУЛЮТКИН, Ю.Н. *Психология обучения взрослых*. Москва: Педагогика, 1985.
8. ПЕТРОВСКИЙ, А.В., ЯРОШЕВСКИЙ, М.Г. *История и теория психологии*. В 2-х томах. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
9. СЕМЕНОВ, И.Н., СТЕПАНОВ, С.Ю. *Рефлексивная психология и педагогика творческого мышления*. Запорожье, 1992.
10. СИЗИКОВА, Т.Э. *Формирование мотива в рефлексивных процессах*: Дисс... канд. психол. наук. Новосибирск, 1996.
11. СЛОБОДЧИКОВ, В.И. *Становление рефлексивного сознания в раннем онтогенезе. Проблема рефлексии* / Под ред. И.С. Ладенко. Новосибирск, 1987.
12. СЛОБОДЧИКОВ, В.И., ИСАЕВ, Е.И. *Психология человека. Основы психологической антропологии*. Москва: Школа-Пресс, 1995.

*Prezentat la 06.10.2015*