



Перспективи подальших досліджень пов'язані з висвітленням психологічних особливостей феномена цілісності особистості, її прояву як вагомого чинника професійної успішності фахівця та самореалізації особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу ; [пер. с англ. Татлыбаева А.М.]. – Санкт-Петербург : Евразия, 1999. – 479 с.
2. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. / К. Роджерс. М. : Mass Media, 1999. – 307 с.
3. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. / А.В. Петровский. – М. : Просвещение, 1984. С. 21–33.

4. Петровский В.А. Феномен субъективности в психологии личности / В.А. Петровский : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – М., 1993. – 76 с.

5. Бердяев Н.А. Смысл творчества / Н.А. Бердяев. – Париж : YMCA-Пресс, 1985. – Т. 2. – 273 с.

6. Братусь Б.С. Опыт обоснования гуманитарной психологии / Б.С. Братусь // Вопросы психологии, 1990. – № 6. – С. 9–17.

7. Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев : Учебное пособие для вузов. – М. : Школьная пресса, 2000. – С. 304–305.

8. Сериков В.В. Личностно развивающее образование: мифы и реальность / В.В. Сериков // Педагогика, 2007. – № 10. – С. 3–12.

УДК 159. 923. 2

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Кириченко Т.В., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

*ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди»*

У статті проаналізовано головні концептуальні підходи до обґрунтування феномена саморегуляції. Розглянуто сучасні тенденції розуміння процесу саморегуляції особистості у психологічній науці. Визначено психологічний зміст саморегуляції як структурного утворення особистості.

Ключові слова: *особистість, суб'єкт, саморегуляція, самокорекція, самосвідомість, волева регуляція.*

В статье проанализированы основные концептуальные подходы к обоснованию феномена саморегуляции. Рассмотрены современные тенденции понимания процесса саморегуляции личности в психологической науке. Определено психологическое содержание саморегуляции как структурного образования личности.

Ключевые слова: *личность, субъект, саморегуляция, самокоррекция, самосознание, волевая регуляция.*

Kurychenko T.V. PSYCHOLOGICAL CONTENT OF PERSONALITY SELF-REGULATION

The article analyzes the main conceptual approaches to the substantiation of the phenomenon of self-regulation. The modern tendencies of understanding the process of personality self-regulation in psychological science were considered. The psychological content of self-regulation as a structural formation of the personality was determined.

Key words: *personality, subject, self-regulation, self-correction, self-consciousness, volitional regulation.*

Постановка проблеми. Для збереження психічного здоров'я людини важливою є духовна гармонія, позитивна динаміка всіх процесів і станів, які визначають її буття, узгодженість між ними. Саме ці аспекти становлять серцевину саморегуляції особистості. Людина не автоматично перелаштовується з однієї діяльності на іншу, а свідомо, враховуючи при цьому соціальну ситуацію, важливість операцій, які вона виконує, можливі результати своїх учинків тощо. Вона має можливість вибору, і в цьому полягає її свобода волі. Володіючи свідомістю, особистість відповідальна за наслідки здійснених виборів і вчинених дій. Саморегуляція виступає провідним і визна-

чальним психічним процесом будь-якого виду життєдіяльності особистості. Отже, цілком закономірно вказаний феномен посідає значуще місце у міждисциплінарному вимірі наукових досліджень.

Категорія саморегуляції розглядається в різних психологічних дисциплінах і наукових школах. Проблема саморегуляції особистості, попри багаторічну історію вивчення, актуальність та значущість, вирізняється складністю, багатомірністю й неоднозначністю. Дотепер у більшості підручників із загальної психології відсутні розділи, присвячені саморегуляції. Необхідно зазначити, що загалом регулятивні аспекти психіки все ще залишаються менш

репрезентованими в психологічній літературі порівняно з пізнавальними чи навіть комунікативними процесами. Тим часом сьогодні у сучасній психології накопичено досить багато концепцій, моделей, видів, чітко встановлених фактів, закономірностей, механізмів, рівнів саморегуляції особистості, гідних зайняти провідне місце.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Вивчення регулятивної функції психіки належить до числа фундаментальних категорій психології. Феномен саморегуляції актуалізується в контексті гуманістичного підходу, за якого особистість розглядається із позиції свободи, активності, здатності до самовдосконалення та саморозвитку (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкл та ін.). Водночас найбільш повно, як самостійний предмет дослідження, саморегуляція представлена у соціально-когнітивній теорії особистості А. Бандури. Саморегуляція особистості, згідно з поглядами вченого, формується за допомогою її поведінки, індивідуальних характеристик, особливо важливою з-поміж яких є мислення [3].

Незаперечну цінність у дослідженні феномена саморегуляції становить доробок вітчизняної науки, який привніс цілу низку підходів та напрямів до вивчення означеної проблеми. Обґрунтування психічної регуляції та саморегуляції (І. Сеченов та І. Павлов) і доведення ними, що живий організм є системою, здатною зберігати постійність свого стану [12, 10], а також дослідження фізіологів у руслі психофізіології (П. Анохін) дали змогу підкреслити важливість системного дослідження психічної саморегуляції [2]. У контексті діяльнісного підходу (С. Рубінштейн) саморегуляція особистості є невід'ємною складовою принципу єдності свідомості з діяльністю [11]. Важливу роль у становленні сучасних уявлень про саморегуляцію відіграв суб'єктний підхід (К. Альбуханова-Славська), у рамках якого підкреслюється необхідність її вивчення як процесу [1].

Питання саморегуляції особистості продовжують досліджуватися сучасними вченими (М. Боришевський, В. Іванников, О. Конопкін, Ю. Миславський, В. Моросанова, Г. Никифоров, О. Осницький, В. Татенко, Т. Титаренко, Н. Пов'якель та ін.), що дає нам підстави розглянути феномен саморегуляції, послуговуючись результатами їхніх досліджень. Так, М. Боришевським акцентовано на необхідність урахування актуальних потреб, особистісно значущих цілей, життєвих відносин, установок у розвитку саморегуляції; предметом уваги В. Моросанової постали питання стильової саморегуляції поведінки людини; в дослідженнях Н. Пов'якель саморегуляція розглядається як професійно важлива властивість і необхідна складова здатності особистості для вирішення завдань психологічної практики.

Концепцію О. Конопкіна розглядаємо ключовою, а створену ним структурно-функціональну модель саморегуляції детальною, оскільки у ній представлено внутрішню структуру процесів усвідомленої саморегуляції для різних видів і форм довільної активності особистості.

Отже, сучасні тенденції розвитку психології саморегуляції є актуальними та малодослідженими. Саморегуляція розглядається як системна якість, що виникає завдяки об'єднанню індивідуально-психологічних особливостей особистості в єдину психологічну систему [8]. Ефективність саморегуляції пов'язується з рівнем розвитку особистості [3]. Зрілі форми саморегуляції можливі лише у разі, якщо внутрішнє і зовнішнє спілкування людини є діалогічним [4, с. 5].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Водночас доцільно звернути увагу на те, що тлумачення проблеми саморегуляції в межах означених напрямів відбувалися незалежно один від одного, і їх відмінності зазвичай зумовлені різними концептуальними підходами до цілої низки психічних явищ і процесів, зокрема й до феномена саморегуляції особистості. Однак суттєвим, на наш погляд, є виокремлення базових конструктів саморегуляції, де її основним ресурсом є мовленнєва комунікація як характеристика внутрішньої активності особистості.

Мета статті. Головна мета цієї роботи – узагальнити та систематизувати концептуальні підходи щодо розуміння процесу саморегуляції як міждисциплінарної категорії та з'ясувати сутність і провідні детермінанти психологічного змісту саморегуляції особистості.

Виклад основного матеріалу. Саморегуляція є новим напрямом у психології і має порівняно коротку історію вивчення. У прикладному аспекті розвиток означеної проблеми став можливим лише на певному етапі становлення психології як науки. Тому спеціальні дослідження саморегуляції розпочалися в другій половині 80-х і більш активно – в 90-х рр. ХХ століття. В. Іванников зазначає, що таке доволі пізні розгортання проблематики саморегуляції особистості детерміноване її нерозривним поєднанням із проблемою волі, котра впродовж багатьох років не посідала належного місця в понятійній системі психологічної науки [6].

Поняття «саморегуляція» має міждисциплінарний характер вивчення. В енциклопедичному варіанті саморегуляція визначається як доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації та складності [7, с. 126]. У розумінні феномена саморегуляції важливе місце займає використання досягнень таких наук, як кібернетика та біологія. Так, загальнонауковим досягненням є кібернетичне вчення



про зворотні зв'язки і функціональний аналіз саморегуляції. Із погляду біології саморегуляція визначається як один з універсальних принципів існування організму, що здійснюється на різних рівнях його функціонування за допомогою психічної активності з метою підтримання порівняно стійкої рівноваги як у самій біологічній системі, так і в її зв'язках із навколишнім середовищем. Вагомий внесок у розкриття психічної саморегуляції зробили відомі фізіологи І. Сеченов, І. Павлов, П. Анохін. Працями видатного фізіолога І. Сеченова покладено початок послідовного формування уявлень про регулятивний характер протікання різноманітних психічних явищ. Учений вважав, що психічні процеси, розвиваючись у трудовій діяльності, забезпечують контроль і регуляцію поведінки відповідно до зовнішніх умов. Людина може в будь-який момент втрутитися в рух, який здійснюється самостійно, і змінити його силу або напрям. Психічна саморегуляція є тим процесом, в якому здійснюються реальні зв'язки суб'єкта з предметним світом [12, с. 56–61]. І. Павлов підкреслював, що живий організм – це надзвичайно саморегулююча система, яка постійно себе підтримує, відновлює, виправляє, навіть удосконалює. Здатність до постійного самонастроювання, самовдосконалення, тобто до безперервної саморегуляції в процесі життєдіяльності, є невід'ємною властивістю найскладнішої біологічної і водночас соціальної системи – людини [10, с. 395].

Для пояснення процесів саморегуляції на засадах нейробіологічної теорії свідомості було висунуто концепцію функціональних систем, основні положення якої сформулював П. Анохін ще у 1935 р. Він зазначав, що функціональні системи є саморегульованими структурами, які об'єднують центральну і периферичну нервові системи, а також органи і тканини для досягнення корисних результатів в адаптації індивіда. До таких результатів відносять гомеостатичні показники, що забезпечують метаболічні процеси і наслідки поведінкової активності, спрямованої на задоволення біологічних, соціальних, духовних та інших потреб людини. Структурно-функціональні системи представлені такими блоками: аферентний синтез, програмування, виконання, зворотний зв'язок. Аферентний синтез відповідає за отримання інформації, на основі якої створюється програма дій із прогнозом їх результату. Після реалізації цієї програми за допомогою зворотного зв'язку (порівняння планованого результату і реального – *Т.К.*) закріплюється весь успішний процес прийняття та реалізації рішень. У разі неспівпадання результатів, які прогнозувались із раніше одержаними, автоматично включається механізм корегувальних дій. У цьому полягає,

як відмітив дослідник, «золоте правило саморегуляції» [2, с. 220, 223].

Якщо говорити про визначення поняття «саморегуляції» в психології, то слід констатувати наявність великої кількості його тлумачень. Адже в особливостях саморегуляції відображаються тенденції активності особистості, її зв'язок із навколишнім середовищем та предметним світом. Принцип активності особистості закладений уже в самому розумінні поняття «саморегуляція» – це системно-організований процес ініціації, побудови, підтримання і керування довільною активністю особистості, пов'язаною із досягненням нею власних цілей [8, с. 101]. У людини процеси саморегуляції відбуваються на різних за своєю складністю і змістом рівнях. Нижчий рівень – це біологічна саморегуляція. Вона є аналогічною до тієї, що властива переважній більшості живих організмів, і забезпечує успішну взаємодію людини з навколишнім середовищем. Рівень психічної саморегуляції пов'язаний із підтриманням та мобілізацією психічної активності й полягає в здатності людини керувати власними діями й станами. Вищим рівнем саморегуляції є особистісний. С. Рубінштейн наголошував на необхідності вивчення особистісного рівня саморегуляції, підкреслюючи, що регулятивні процеси закріплюються в особистості у формі характеру і здібностей та діють на всіх рівнях активності людини, забезпечуючи успішність будь-якої діяльності [11]. Отже, саморегуляція залежить від еволюційного розвитку організму, його організації і складності. Вищі і найскладніші процеси саморегуляції можуть здійснюватися лише всією особистістю – цілісною й інтегрованою. У контексті діяльнісного підходу саморегуляція є невід'ємною складовою принципу єдності свідомості із діяльністю. Вагомими для нашого дослідження вважаємо міркування С. Рубінштейна у його відомій праці «Буття і свідомість» щодо активності суб'єкта у регуляції ним власної поведінки, а саме – саморегуляцію як єдність внутрішніх та зовнішніх особливостей психіки індивіда, спрямованих на досягнення конкретно визначеної мети. Відповідно, регулятивні процеси виявляються у характері та здібностях особистості, а отже, згідно з поглядами автора, діють практично на всіх рівнях її активності та забезпечують успішність діяльності [11, с. 54–69].

У руслі суб'єктного підходу саморегуляція постає своєрідним координатором різномодальних особистісних явищ у подоланні суперечностей у тій чи іншій діяльності. Особистісний рівень саморегуляції, як зазначає К. Абульханова-Славська, пропонує, насамперед, усвідомлення психологічної природи власної суб'єктивності, яка зростає завдяки саморегуляції особистості. Бути суб'єктом саморегуляції означає надавати особистіс-

ного смислу загальнолюдським та конкретно індивідуальним цінностям, певним обов'язкам та завданням. Саморегуляція особистості не завжди здійснюється об'єктивно-оптимальним та суб'єктивно-зручним чином. Ці особливості особистісної саморегуляції проявляються у психологічній, і в особистісній «ціні» діяльності. Підтримувати певний рівень психічної активності можна двома способами: перенапруженням усіх сил, що призводить до втоми, до падіння активності, та за рахунок емоційно-мотиваційного підкріплення. Удосконалення саморегуляції не безмежне й не всі її рівні здійснюються усвідомлено. Ряд процесів і способів дій, які спочатку усвідомлені та довільно регульовані, перетворюються в неусвідомлені. Системний характер саморегуляції дозволяє зрозуміти джерело мобілізації суб'єктом своїх сил та резервів, а не тільки джерелом компенсації недоліків [1].

Суб'єктний підхід дозволив досліджувати саморегуляцію з позицій можливості особистості осмислено та усвідомлено керувати власною активністю, ставити і реалізовувати свої цілі. О. Конопкін пов'язує суб'єктність із регулятивними інтегральними утвореннями особистості високого рівня, вважає саморегуляцію особистості такою, що забезпечує суб'єктність людини. О. Конопкін показав, що існує взаємозв'язок між саморегуляцією та продуктивністю в різних видах діяльності. Так, підтверджено, що успіх діяльності обумовлений сформованістю цілісної системи саморегуляції. Низький рівень вираженості того чи іншого компонента системи саморегуляції або несформованість міжфункціональних зв'язків вважається структурно-функціональним дефектом саморегуляції і може не тільки обмежувати ефективність діяльності, але й заважати успішній адаптації особистості до різних умов [8, с. 9–11]. Отже, на думку О. Конопкіна, саморегуляція – це цілісна, замкнута, інформаційно відкрита система функціональних ланок, що забезпечує створення й динамічне існування у свідомості суб'єкта цілісної моделі діяльності, обумовлюючи його виконавську активність. Структурно повноцінний регуляторний процес неминучий для успішного досягнення суб'єктом поставленої мети [8, с. 123]. Як бачимо, структурно саморегуляція виступає замкнутим контуром регулювання активності особистості, а також вона є інформаційним процесом, носіями якого є різноманітні форми відображення дійсності.

На нашу думку, таке тлумачення саморегуляції особистості свідчить про те, що цей процес стає чинником і засобом оптимального й ефективного конструювання життєдіяльності загалом. Отож саморегуляцію доцільно розглядати як цілісний процес, у якому взаємозв'язок самостійних рішень суб'єкта у досягненні мети

забезпечується узгодженістю між його діями та функціонуванням регуляторних процесів. Для визначення сутності психологічного змісту поняття «саморегуляція» важливо також розглядати його у співвідношенні зі спорідненими поняттями: самоорганізація, самодетермінація, самоконтроль, самокорекція. Саморегуляція, за А. Бандурою [3], є однією з найважливіших характеристик людської особистості, які впливають на її поведінку. Людина реактивно намагається зменшити неспівпадіння між своїми досягненнями і поставленою метою, зробивши це, ставить нові, більш високі цілі, у такий спосіб самовдосконалюється і рухається до розвитку власних потенцій. Добре відоме у психології поняття «самоефективності», розроблене А. Бандурою, що відображає регуляторну роль уявлень про власні здібності й можливості. Якою б не була бажана мета, людина не буде її здійснювати, якщо вважає це неможливим для себе; з іншого боку, людина здатна не спасувати перед дуже важкими обставинами, якщо вірить у власні сили [3, с. 296].

Найбільш послідовно проблема саморегуляції особистості розглядалась дослідниками проблеми волі. В. Іванніков вольову регуляцію розглядає як довільну форму мотивації зі створенням додаткового спонукання (чи гальмування) до суспільно-необхідної чи соціально-контрольованої дії. Вона опосередкована знаннями людини про навколишній світ, про свої цінності й можливості, на основі яких здійснюється передбачення й оцінка наслідків власної активності. Воля є довільною мотивацією особистості, де зміна спонукань досягається через переосмислення його змісту. Вольова регуляція виступає вищим рівнем саморегуляції поведінки особистості. [6, с. 107].

Вважаємо, що саморегуляція особистості формується і розвивається в процесі мовленневої комунікації, що забезпечує різні форми активності й розвитку особистості. Визначаючи необхідні умови системи саморегуляції особистості, Ю. Миславський указує, що принциповим, конструктивним її механізмом виступає спілкування. На думку вченого, система саморегуляції формується лише в процесах спілкування, які у своїй сукупності забезпечують певні форми активності й розвитку особистості [9, с. 32].

Діалогічний підхід, що бере свій початок від літературознавчої концепції М. Бахтіна, відкриває широкі перспективи для осмислення саморегуляції особистості [4, 5]. Згідно із цим підходом зрілі форми саморегуляції можливі лише у разі, якщо внутрішнє і зовнішнє спілкування людини діалогічне. Людина здатна почути не тільки іншу людину, але й власні внутрішні блоковані інстанції. Учений зазначає, що сучасна людина часто відчуває себе впевненою лише у сфері стереотипної цивілізації,



тобто там, де її як індивідуальності немає, але невпевненою, скованою і тривожною там, де вона є центром джерел вчинку і де вона може зробити те, що окрім неї зроблено бути не може [4, с. 48]. Концепція М. Бахтіна за своєю природою є радикально гуманітарною, що утверджує суб'єктність і суб'єктивність індивідуальності в широкому соціокультурному й високо-духовному контексті. Людський вчинок не може бути автономним щодо культури, бо тоді він «спадає на ступінь елементарного і економічного мотивування» [4, с. 53]. М. Бахтін відкидає як позицію життя тільки для себе, так і позицію протиставлення себе світу. Його етична позиція – вийти за рамки життя для себе і піднятися до життя «із себе», тобто виходити зі своєї відповідальності й причетності до цінностей людства. Найважливіша особливість діалога, за М. Бахтіним, полягає в тому, що людина в діалозі завжди є суб'єктом звернення. Зверненість до суб'єкта він називає інтенційністю, яка виступає в інтерсуб'єктній формі. У діалозі людина не тільки проявляє себе зовні, а «вперше стає тим, ким вона є, – не тільки для інших, але і для себе самої» [5, с. 294]. А тому дослідник переконує, що «тільки в спілкуванні, у взаємодії людини з людиною розкривається і «людина в людині» як для інших, так і для себе самої» [5, с. 295]. У системі його переконань діалог виступає як універсальний спосіб людського буття, природа якого полягає в «неподільності – незлитості» «Я» та «Іншого», а також в органічному взаємозв'язку зовнішньої і внутрішньої інтенційності, зовнішнього і внутрішнього діалога. Це «жива» подія буття, яка твориться щохвилини, а тому він є потенційно нескінченим, незавершеним, бо коли діалог закінчується, все закінчується [5].

Нам здається, що розглянуті міркування М. Бахтіна відкривають широкі можливості для розвитку уявлень про психологічний зміст саморегуляції особистості. Одним із таких шляхів є розвиток діалогічної парадигми саморегуляції особистості в психології, а також переосмислення багатьох психологічних уявлень і концепцій з погляду суб'єктно-комунікативного підходу.

Аналіз наукової літератури та власні наукові пошуки автора дозволяють стверджувати, що критерії внутрішньої діалогічності є достатніми для формування зрілих форм саморегуляції. Оскільки саморегуляція – це діалог між особистісними підструктурами, що супроводжується зрілими емоційними реакціями та активністю. Такий діалог сприяє соціальній та психічній адаптації особистості і обумовлений системною організацією особистісних підструктур. Однією з найважливіших якостей сучасної людини є високий рівень розвитку саморегуляції в комунікації. Ця характеристика особистості визначає життєвий шлях і її діяльність та зна-

ходить свій вияв у міжособистісній взаємодії і, насамперед, у мовленнєвому спілкуванні [7, с. 131]. Особливо важливим, навіть переломним моментом у розвитку саморегуляції особистості, є її вчинки (у розумінні М. Бахтіна як відповідальні, напружені, драматичні дії – Т.К.). У вчинку вирішується для особистості одвічне «бути чи не бути». Саме у вчинках індивід залишається сам на сам із собою, у вчинку фокусується минуле, теперішнє, майбутнє особистості, все життя людини. У ньому виникає ситуація бахтінського «не-алібі» у житті, коли особистість у прийнятті рішення не киває на когось, а приймає його самостійно й відповідально.

Отже, одним із головних показників саморегуляції особистості є її здатність до перетворення своєї діяльності та «вчинення». Можливість усвідомленого і «вільно-відповідального» вчинку і є вирішальною умовою саморегуляції особистості. Важливим критерієм зрілої саморегуляції є результативність – людина може нескінченно вести діалоги, але при цьому нічого не міняти у власному житті. Такими проявами результативності є самоактуалізація особистості, самореалізація її потенціалу – прояв певної активності для досягнення визначених цілей.

Висновки. Наведене вище дозволяє констатувати наявність досить широкого спектра досліджень окресленої проблеми і водночас певну неоднозначність трактування феномена саморегуляції, що зумовлено предметною диференціацією позицій та концептуальних підходів, а також метою досліджень авторів. Розгляд проблеми саморегуляції з різних боків суттєво ускладнює однозначне визначення змісту цього поняття. У широкому розумінні саморегуляція розглядається як системний процес, який має складну багаторівневу структуру і властивий усім живим системам, що обумовлює їхнє доцільне функціонування. Саморегуляція у вузькому розумінні трактується у психології як самопрограмування, самоконтроль, самокорекція поведінки особистості на основі зворотнього зв'язку й спрямована на врегулювання психічних явищ до певних норм і правил. Виступає вона як один із рівнів активності живих систем, що відбиває специфіку психічних засобів відображення і моделювання дійсності.

Психологічний зміст розуміння процесу саморегуляції передбачає дослідження самосвідомості особистості як особливого процесу людської психіки, спрямованого на самопізнання та духовно-ціннісне ставлення до себе. Саморегулятивна функція особистості пов'язана з характером прогнозування, передбачення результатів учинків та усвідомлення значущості вчиненого. Саморегуляція на рівні особистості передбачає характеристику соціальної пам'яті та мислення, здатності до ког-

нітивного стилю розв'язування екстремальних і складних поведінкових ситуацій. Продуктивність саморегуляції в комунікативному акті визначається цілями і цінностями мовленнєвого спілкування.

Перспективи подальшого дослідження цієї проблеми вбачаємо у пошуку нових смислових наповнень психологічних характеристик саморегуляції особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / Петр Кузьмич Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 448с.
3. Бандура А. Теория социального научения : пер.с англ. Н.Н. Чубарь / А. Бандура. – СПб. : Евразия, 2003. – 320 с.
4. Бахтин М.М. К философии поступка: работы 20-х годов / М.М. Бахтин. – К. : Next, 1994. – С. 11–68.
5. Бахтин М.М. Проблемы поэтики Достоевского / М.М. Бахтин. – М. : Советская Россия, 1979. – 320 с.
6. Иванников В.А. Основы психологии / В.А. Иванников. – СПб. : Питер, 2010. – 336 с.
7. Кириченко Т.В. Психологічні особливості саморегуляції вчителя в комунікації у процесі мовленнєво-педагогічного спілкування / Т.В. Кириченко. Психолінгвістика : [зб. наук. Праць ; ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»]. – Переяслав-Хмельницький : ФОП Домбровська Я.М., 2016. – Вип. 20 (1). – С. 125–135.
8. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / Олег Александрович Конопкин. – М. : Наука, 1980. – 256 с.
9. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Ю.А. Миславский. – М. : Педагогика, 1991. – 151 с.
10. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения ВНД животных. Условные рефлексы : сб. ст., докл., лекций и речей / Иван Петрович Павлов. – М. : Наука, 1973. – 659 с.
11. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание / С.Л. Рубинштейн. – М. : Изд-во АН СССР, 1957. – 328 с.
12. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга / Иван Михайлович Сеченов. – М. : АН СССР, 1961. – 100 с.