

УДК 159.9

ГУБРИСТИЧНА МОТИВАЦІЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ СУБ'ЄКТА ДІЯЛЬНОСТІ

Фоменко К.І., к. психол. н.,
доцент кафедри практичної психології

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

У статті проаналізовано наукові підходи до дослідження саморегуляції. Визначено зв'язки губристичної мотивації з показниками саморегуляції суб'єктів навчальної, навчально-професійної і трудової діяльності.

Ключові слова: саморегуляція діяльності, суб'єкт діяльності, губристична мотивація, прагнення до досконалості, прагнення до переваги.

В статье проанализированы научные подходы к исследованию саморегуляции. Определены связи губристичной мотивации с показателями саморегуляции субъектов учебной, учебно-профессиональной и трудовой деятельности.

Ключевые слова: саморегуляция деятельности, субъект деятельности, губристичная мотивация, стремление к совершенству, стремление к превосходству.

Fomenko K.I. HUBRISTIC ASPIRATIONS AND SELF-REGULATION OF SUBJECT OF ACTIVITY

The article analyzes the scientific approaches to the study of self-regulation. The correlations between the hubristic motivation and the indicators of self-regulation of the subjects of educational and work activity are determined.

Key words: self-regulation of activity, subject of activity, hubristic motivation, striving for perfection, striving for excellence.

Постановка проблеми. У психології проблема губристичної мотивації, зокрема у зв'язку із саморегуляцією, є маловивченою. У теоретико-методологічному плані вивчення структурних особливостей саморегуляції особистості, їх взаємообумовленості губристичними мотивами на різних вікових етапах розвитку самосвідомості також потребує окремого розгляду.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Вітчизняні дослідження усвідомленої саморегуляції поведінки вперше були узагальнені О.А. Конопкіним. Вчений сформулював основні принципи саморегуляції, до яких відносяться системність, активність та усвідомленість [1]. Застосовуючи структурно-функціональний підхід, автор визначає процес саморегуляції як цілісну, замкнену, інформаційно відкриту систему, яка реалізується взаємодією функціональних ланок (блоків), основою для виділення яких є специфічні регуляторні функції. На думку автора, функціональна структура процесів саморегуляції містить прийняту суб'єктом мету діяльності, суб'єктивну модель значущих умов, програму виконавчих дій, систему суб'єктивних критеріїв досягнення цілей (критеріїв успішності), контроль та оцінку реальних результатів, рішення про корекцію системи саморегулювання [3]. Розглянемо ці компоненти більш детально:

1) прийнята суб'єктом мета діяльності виконує загальну системотворчу функцію, весь процес саморегуляції формується для досягнення прийнятої мети в тому її вигляді, як вона усвідомлена суб'єктом;

2) суб'єктивна модель значущих умов відображає комплекс тих зовнішніх і внутрішніх умов активності, врахування яких сам суб'єкт вважає необхідним для успішної виконавчої діяльності; зазначена модель є джерелом інформації для здійснення програмування виконавчих дій;

3) програма виконавчих дій є інформаційним утворенням, що визначає характер, послідовність, способи та інші (в тому числі динамічні) характеристики дій, спрямованих на досягнення мети в тих умовах, які виділені самим суб'єктом як значущі, як базису для прийнятої програми дій;

4) система суб'єктивних критеріїв досягнення мети (критеріїв успішності) є функціональною ланкою, специфічною саме для психічної регуляції; вона виконує функцію конкретизації та уточнення вихідної форми і змісту мети;

5) контроль і оцінка реальних результатів – регуляторна ланка, яка несе функцію оцінки поточних і кінцевих результатів щодо системи прийнятих суб'єктом критеріїв успіху; забезпечує інформацію про міру відповідності (або неузгодженості) між запрограмованим ходом діяльності, її поточними і кінцевими результатами і реальним ходом їх досягнення;

6) рішення про корекцію системи саморегулювання, кінцевою формою якої корекції є корекція власне виконавчих дій, а первинною причиною цього може служити зміна, внесена суб'єктом в ході діяльності в будь-яку іншу ланку регуляторного процесу.



К.О. Абульханова-Славська розуміє саморегуляцію як «... здатність суб'єкта до організації власної діяльності, управління нею» [1, с. 272]. Г.С. Нікіфоров під психічною саморегуляцією розуміє «... свідомі впливи людини на властиві їй психічні явища (процеси, стани, властивості), виконувану нею діяльність, власну поведінку з метою підтримання (збереження) або зміни характеру їх протікання (функціонування)» [4, с. 16].

В.І. Моросановою проблема саморегуляції розглядається в межах вивчення самосвідомості, як її регуляторна функція. В.І. Моросанова та О.А. Аронова виділяють три основні функції самосвідомості: перша з них пов'язана зі здатністю особистості до самоідентифікації, оцінки себе та свого ставлення до світу. Завдяки підтримці внутрішньої цілісності і самототожності індивід може бути суб'єктом своєї поведінки і ставлення до навколишнього світу. Друга функція пов'язана зі здатністю бути суб'єктом усвідомленої і спрямованої зміни себе: вона проявляється в удосконаленні себе за рахунок самопізнання і зміни способів своєї життєдіяльності. Третя функція – спрямована регуляція своєї поведінки і життєдіяльності за допомогою самосвідомості, що забезпечують їх осмисленість [5].

За В.І. Моросановою, саморегуляція – це динамічна система взаємодії особистості з навколишнім світом, функціонування якої спрямоване на досягнення самостійності, ініціативності та відповідальності за свої вчинки. Усвідомлена саморегуляція – багаторівневий процес ініціації, побудова психічної активності та управління нею для досягнення усвідомлено висунутих і суб'єктно прийнятих цілей. Автором визначено поняття стильових особливостей саморегуляції, які є типовими для людини найбільш істотними індивідуальними особливостями самоорганізації та управління зовнішньою і внутрішньою цілеспрямованою активністю і які стійко виявляються в різних її видах [5]. У вітчизняній психології стиль частіше описують через стійкі індивідуальні особливості виконання діяльності, детерміновані властивостями індивідуальності різних рівнів і специфікою діяльності, в якій стиль формується. Феномен стилю саморегуляції проявляється в тому, яким чином людина планує і програмує досягнення життєвих цілей, враховує значимі зовнішні і внутрішні умови, оцінює результати і коригує свою активність для досягнення суб'єктивно прийнятих результатів, в тому, в якій мірі процеси самоорганізації розвинені і усвідомлені [7].

За В.І. Моросановою, індивідуальний стиль саморегуляції характеризується комплексом типових для даної людини особливостей регуляторних процесів, що реалізують основні ланки системи саморегуляції (планування,

програмування, моделювання, оцінювання результату), а також регуляторно-особистісними властивостями або інструментальними властивостями особистості, такими як самостійність, надійність, гнучкість тощо [6].

Під індивідуально-стильовими особливостями саморегуляції розуміються типові для людини особливості системи психічного саморегулювання, які стійко проявляються в різних видах його діяльності і поведінки. Крім того, існують стильові особливості, які характеризують функціонування всіх ланок системи саморегулювання і являються одночасно суб'єктно-особистісними якостями (наприклад, самостійність).

У зарубіжній психології проблематика саморегуляції розглядалась у концепції само детермінації Е. Десі, в теорії самоефективності А. Бандури, в моделі сили ресурсів Р. Баумстейстера тощо. Г. Метьюз і співавтори розуміють саморегуляцію як «... універсальне узагальнююче поняття для набору процесів і поведінки, які підтримують досягнення особистісних цілей в мінливих умовах зовнішнього середовища» [6, с. 172].

Ч. Карвером та М. Шейером було розроблено низку положень, які мають важливе значення для розуміння саморегуляції людини: поведінка – саморегульоване явище з контролем зворотним зв'язком, яка спрямована на досягнення цілей, а цілі, у свою чергу, утворюють ієрархію різного роду абстракції; переживання афекту (і впевненості, сумніву) також виникає як наслідок процесу зворотного зв'язку, але такого зворотного зв'язку, який вказує на темп скорочення невідповідності системи дій протягом тривалого часу [6]; впевненість і сумніви спричиняють патерни наполегливості або відмови від подальших дій для досягнення цілей діяльності.

У зарубіжній психології існують уявлення про саморегуляцію як явище, засноване на на ресурсах особистості. Зокрема, в «моделі сили ресурсів» (Strength model) Р. Баумстейстера, Б. Шмейчеля і К. Вогс [7] розглянуто такий компонент саморегуляції, як можливість змінювати поточну поведінку, приводити її у відповідність із стандартом. Р. Баумстейстер, Б. Шмейчель і К. Вогс припустили, що операції саморегуляції мають тенденцію споживати обмежений внутрішній ресурс, який працює як енергія або сила. Вони вказують підкреслюють залежність саморегуляції від певного ресурсу, зміст якого розкривається в понятті «сила волі», який виступає як самоконтроль. Термін «сила волі» передбачає силу або енергію, яку «self» використовує для того, щоб викликати необхідні зміни.

Провідна ідея моделі сили саморегуляції описується такими положеннями [7, с. 525]: дії саморегуляції споживають обмежені ресурси,

так, що після вчинення таких дій індивідуальний запас цього ресурсу стає тимчасово зменшеним; коли ресурси стають дещо вичерпаними, індивід буде менш ефективним в інших завданнях саморегуляції; одні й ті ж ресурси використовується для широкого кола дій саморегуляції; як і у випадку з енергією або силою, ресурси можуть бути відновлені після відпочинку і, можливо, шляхом інших механізмів; індивід може почати змінювати свою поведінку задовго до того, як ресурс повністю вичерпаний, тобто передбачати можливості саморегуляції.

А. Бандура [6] вказує на те, що саморегуляція – багатогранне явище, яке діє через низку допоміжних пізнавальних процесів, зокрема через само-моніторинг, стандарти, оціночні судження, афективні реакції самооцінки. Розглянемо коротко ці компоненти. По-перше, самомоніторинг – це процес, який передбачає контроль своїх розумових процесів та дій, умов, за яких вони відбуваються, та за безпосередніми та віддаленими впливами, які вони чинять. Успіх в саморегуляції певною мірою залежить від точності, узгодженості та тимчасової близькості самоконтролю. У залежності від особистісних цінностей і функціонального значення різних дій індивід вибірково відслідковує певні аспекти свого функціонування та ігнорує малозначущі. Спостереження патернів власної поведінки є першим кроком до виконання дії, але сама по собі така інформація забезпечує мало підстав для саморегуляції. Дії стають саморегульованими завдяки суб'єктивній оціночній функції, яка включає декілька допоміжних процесів.

Головну роль у здійсненні саморегуляції відіграють особистісні стандарти для оцінки та управління діями. Оцінка конкретного результату, сприятлива чи несприятлива, буде залежати від особистісних стандартів, на основі яких вона здійснена. Стандарти – це психічні репрезентації критеріїв, що визначають представлені в когнітивній сфері індивіда бажані або небажані результати. Якщо дії особистості відповідають її стандартам, то вона відчуватиме задоволення і, навпаки, якщо дії не відповідають стандартам, то вона буде незадоволеною. Індивід буде прагнути здійснити дії, спрямовані на досягнення задоволеністю собою, і уникати негативних реакцій на самого себе. Отже, емоційні реакції самооцінки служать спонукальними факторами саморегуляції.

Оскільки для більшості дій немає ніяких абсолютних мір відповідності, то люди повинні оцінити свої дії щодо досягнень інших. Референтні порівняння можуть прийняти форму виконавчих досягнень інших в аналогічних ситуаціях, стандартних норм, заснованих на представницьких групах, власних минулих досягнень. У цьому відношенні губристична мотивація може виступати вагомим фактором функціонування са-

морегуляції: орієнтуючись на власні стандарти досконалості в діяльності чи на зовнішні вимоги суспільства, особистість обирає власну стратегію самоствердження, яка пов'язана з особливостями її саморегуляції.

Чим більше дії відповідають особистісним цінностям та смислам, тим більш імовірно, що реакції самооцінки виявлятимуться в діяльності. Реакції самооцінки також змінюються залежно від того, як люди сприймають детермінанти своєї поведінки. Вони пишатимуться результатами, приписуючи свої успіхи власним здібностям і зусиллям. Проте вони самокритично реагуватимуть на помилкові дії, за які вони вважають себе відповідальними, але не сприйматимуть себе такими через незвичайні обставини, недостатні можливості або нереалістичні вимоги. У цьому сенсі губристичне прагнення до досконалості, яке забезпечується орієнтуванням індивіда на власні стандарти досконалості та майстерності в діяльності, визначатиме функціонування реакцій самооцінки, а відтак і саморегуляції. У свою чергу, губристичне прагнення до переваги може ускладнювати саморегуляцію особистості.

У теорії А. Бандури зазначається, що саморегуляція, яка заснована на особистісних стандартах, включає пізнавальний процес порівняння стандартів із сприйманим результатом діяльності. Регуляторні ефекти походять не від самих стандартів, а скоріше відбуваються за рахунок самореактивних впливів. Вони включають сприйману самоефективність, що відповідає стандартам, емоційну самооцінку досягнень і регулювання найближчих цілей залежно від досягнутих успіхів. Виконавчі судження встановлюють привід для самореактивного впливу. Самореакції забезпечують механізм зв'язку, яким стандарти регулюють плани дій. Саморегуляція досягається шляхом створення стимулів для своїх власних дій і попереджуючих афективних реакцій на свою поведінку залежно від того, як вона відповідає особистісним стандартам.

Постановка завдання. Мета дослідження – визначити особливості зв'язку губристичної мотивації та саморегуляції особистості на різних етапах онтогенезу.

Для реалізації мети дослідження нами були сформовані такі вибірки: першу вибірку склали 161 підліток, віком 13-16 років; другу вибірку склали 110 студентів 1-5 курсів; третю вибірку склали 234 дорослих досліджуваних, віком 25-45 років.

Для реалізації мети дослідження були обрані такі методики:

1) методика «Опитувальник губристичної мотивації студентів» (К.І. Фоменко) [8]. У нашому дослідженні методика застосовувалась на всіх трьох вікових вибірках;



2) опитувальник «Стиль саморегуляції навчальної діяльності – ССУД-М» (2011) [4], розроблений та апробований на вибірці підлітків та старшокласників (7–11 класи навчання);

3) опитувальник «Стиль саморегуляції студентів – ССС» [4], розроблений і апробований В.І. Моросановою на вибірці студентів. У нашому дослідженні був застосований на вибірці студентів;

4) опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98» В.І. Моросанової для вибірки досліджуваних дорослого віку.

Виклад основного матеріалу. Як стверджує Л.В. Папшева, психічний розвиток підлітка тісно пов'язаний із таким новоутворенням особистості, як саморегуляція. Перед підлітком постає проблема особистісного і професійного самовизначення і вибору. У цьому періоді спостерігається бурхливий розвиток самосвідомості, орієнтування особистості на власну оцінку, тому необхідна допомога підліткам в розвитку таких особистісних якостей, які допоможуть у формуванні навичок самостійності в прийнятті рішень, здатності до відповідальної поведінки, до проектування свого майбутнього. На думку Л.В. Папшевої, формування цих якостей у процесі поведінки і діяльності підлітка багато в чому визначаються особливостями його саморегуляції [4].

З іншого боку, підлітковий вік є сенситивним для розвитку губристичної мотивації особистості – в цей період проблема самоствердження постає перед підлітком особливо гостро. Саме тому вивчення зв'язку між губристичною мотивацією та саморегуляцією є актуальним питанням. Результати такого дослідження подані на рисунку 1, з якого видно, що прагнення до досконалості характеризується більшою кількістю зв'язків зі стильовими характеристиками саморегуляції провідної (навчальної) діяльності підлітків.

Встановлено позитивний зв'язок між показниками прагнення до досконалості та здатності до планування та гнучкості в структурі саморегуляції діяльності (0,43 та 0,42, $p < 0,0001$ відповідно). Отже, самостійність та ініціативність у постановці навчальних цілей, гнучкість в їх зміні залежить від зміни обставин діяльності, можливості враховувати значущі умови навчальної діяльності та гнучко визначати тактику поведінки властиві підліткам, які прагнуть до досконалості та майстерності в діяльності та саморозвитку.

Існує зв'язок між показниками прагнення до досконалості та моделювання (0,18, $p < 0,05$). Високий рівень індивідуальної сформованості навичок, що дозволяють підлітку конкретизувати навчальну мету згідно зі сфор-



Рис. 1. Взаємозв'язок губристичної мотивації та стильових характеристик саморегуляції підлітків

мованим значущим умовами навчання, швидко орієнтуватися в мінливій ситуації і вибирати відповідно до умов програму виконавчих навчальних дій або тактику поведінки з учителем, стійкість цих процесів в умовах різного рівня психічної напруги передбачає високий рівень прагнення до досконалості.

Встановлено зв'язок між прагненням до досконалості та програмуванням (0,37, $p < 0,0001$). Розвиненість навичок визначення і побудови програми виконання навчальних дій, вміння виділити головне в них передбачає високий рівень прагнення до досконалості в підлітків. Чим більше вони прагнуть до досконалості та майстерності в діяльності, тим вище в них проявляється здатність швидко включатися в навчальну діяльність і виходити з неї, легко перемикаючись з одного виду на інший. Стійкість функціонування програми навчальних дій в умовах індивідуальної і групової роботи, на звичайних заняттях і в умовах іспиту властива підліткам із високим рівнем прагнення до досконалості.

Зв'язок між прагненням до досконалості та оцінкою результатів (0,25, $p < 0,01$) свідчить про сформованість критеріїв успішності навчальної діяльності, гнучкість їх змін, розвиненість процесів самоконтролю і оцінки результатів своєї навчальної діяльності, їх стійкість в умовах низької і високої навчальної мотивації в підлітків, які прагнуть до досконалості та підтвердження власної майстерності.

Зв'язок прагнення до досконалості з показниками надійності (0,33, $p < 0,0001$) свідчить про індивідуальну стійкість процесів моделювання значимих умов процесу навчання, постановки навчальних цілей, критеріїв оцінки і контролю в підлітків із високим прагненням до досконалості.

Відповідальність як показник саморегуляції позитивно корелює з показниками прагнення до досконалості (0,41, $p < 0,0001$). Високий рівень розвитку здатності учня підтримувати саморегуляцію своєї активності через усвідомлення міри значимості діяльності для себе і для інших, здатність до відповідального підходу до досягнення мети властиві підліткам з високим рівнем прагнення до досконалості.

Загальний показник саморегуляції навчальної діяльності старших школярів позитивно пов'язаний із показниками прагнення до досконалості (0,52, $p < 0,0001$). Отже, чим вищий рівень саморегуляції навчальної діяльності, тим вищим є прагнення до досконалості в її суб'єкта.

Прагнення до переваги в підлітковому віці виявляється позитивно пов'язаним із показниками планування (0,31, $p < 0,0001$), гнучкості (0,16, $p < 0,05$) та самостійності (0,17, $p < 0,05$). Отже, самостійність та ініціативність у постановці навчальної мети, гнучкість в її зміні залежно від обставин навчальної діяльності, здат-

ність враховувати значущі умови діяльності та гнучко визначати тактику поведінки, розвиненість регуляторної автономії, тобто автономності функціонування системи саморегуляції навчальної діяльності та її незалежність від впливів інших людей властиві підліткам, які прагнуть до переваги над іншими. У реалізації саморегуляції навчальної діяльності підлітка, поряд із прагненням до досконалості, ключову роль відіграє і прагнення до переваги, забезпечуючи самостійність у постановці навчальних цілей та їх реалізації.

На рисунку 2 показано зв'язки показників гнучкості мотивації та саморегуляції навчально-професійної діяльності студентів.

Встановлено позитивний зв'язок між показниками прагнення до досконалості та планування (0,43, $p < 0,001$), моделювання (0,22, $p < 0,05$), програмування (0,47, $p < 0,001$), оцінки результату (0,50, $p < 0,001$), надійності (0,43, $p < 0,001$). У студентів як суб'єктів навчально-професійної діяльності міра вираженості прагнення до досконалості пропорційно зростає з мірою збільшення показників саморегуляції, що відповідають за розвиненість самостійності та ініціативності в плануванні і постановці навчальних цілей, гнучкість зміни цілей відповідно до тих змін обставинами, їх стійкості в психологічно складних умовах, сформованість навичок, що дозволяють правильно визначати навчальну мету, швидко орієнтуватися в мінливій ситуації і вибирати відповідно до умов програму виконавчих навчальних дій або тактику поведінки з викладачем, а також стійкість цих процесів в умовах високої і низької психічної напруженості, розвиненість навичок визначення і побудови програми виконання навчальних дій і уміння виділити головне з них, здатність швидко включатися в навчальну діяльність

і виходити з неї, легко перемикаючись з одного виду діяльності на інший, стійкість функціонування програми навчальних дій в умовах індивідуальної і групової роботи, на звичайних заняттях і в ситуації іспиту, сформованість критеріїв успішності навчальної діяльності, гнучкість їх зміни в умовах мінливих вимог до навчальної підготовки, розвиненість процесів самоконтролю і оцінки результатів своєї навчальної діяльності, стійкість цих процесів в умовах підвищеної і зниженої мотивації навчання і психічної напруженості, індивідуальну стійкість процесів моделювання значимих умов навчання, процесів визначення та постановки навчальних цілей, функціонування програм навчальних дій, критеріїв оцінки, процесів контролю, оцінки і корекції результатів навчальної діяльності в ситуації підвищеної і заниженої мотивації навчання.

Існують негативні зв'язки між прагненням до переваги та програмування (-0,39,

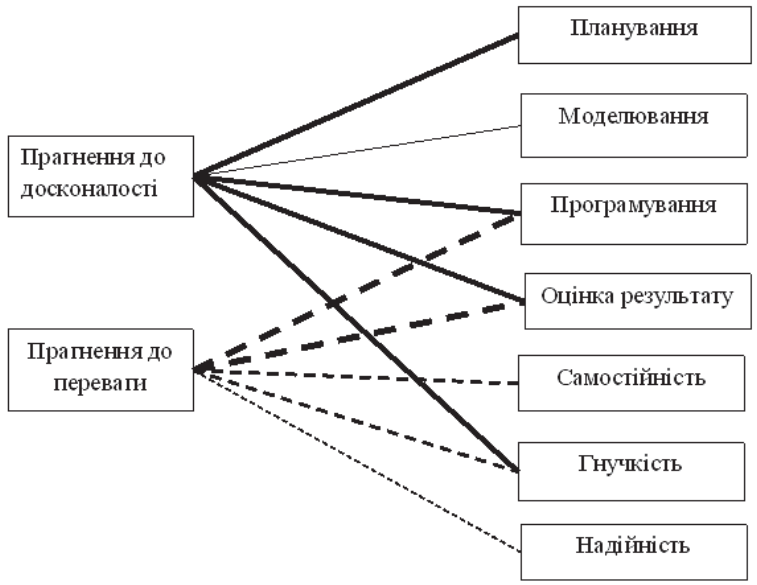


Рис. 2. Взаємозв'язок губристичної мотивації та стильових характеристик саморегуляції студентів

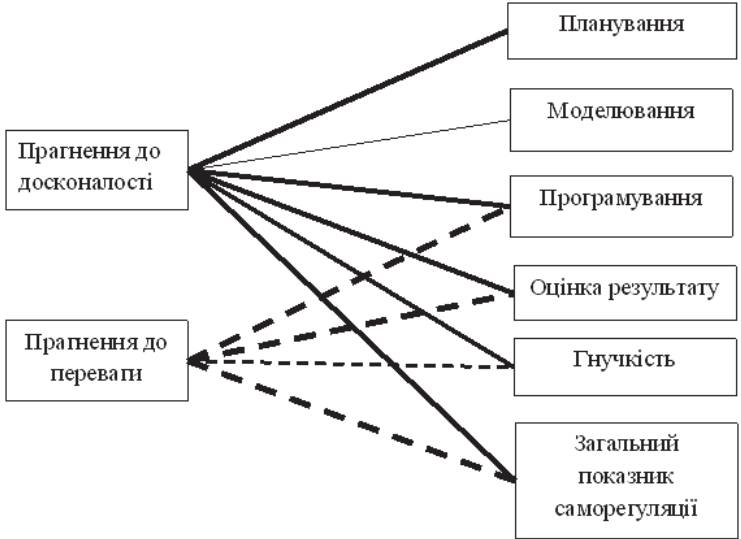


Рис. 3. Взаємозв'язок губристичної мотивації та стильових характеристик саморегуляції особистості у період дорослості

p<0,001), оцінки результату (-0,44, p<0,001), самостійності (-0,32, p<0,01), гнучкості (-0,30, p<0,01), надійності (-0,21, p<0,05). Прагнення до переваги, у свою чергу, негативно пов'язане із саморегуляційними процесами та здатностями в суб'єкта до навчально-професійної діяльності.

На рисунку 3 подано результати взаємозв'язку показників губристичної мотивації та саморегуляції в дорослої категорії досліджуваних. Встановлено низку позитивних зв'язків між прагненням до досконалості та саморе-

гуляцією: планування (0,45, p<0,0001), моделювання (0,19, p<0,01), програмування (0,37, p<0,0001), оцінки результатів (0,35, p<0,0001), гнучкості (0,33, p<0,0001), загального показника саморегуляції (0,51, p<0,0001). Таким чином, прагнення до досконалості взаємообумовлене з процесами та здатностями саморегуляції в суб'єкта професійної (трудої) діяльності.

Низка негативних зв'язків показників прагнення до переваги з показниками програмування (-0,43, p<0,0001), оцінки результату

(-0,39, $p < 0,0001$), гнучкості (-0,25, $p < 0,001$) та загального показника саморегуляції (-0,45, $p < 0,0001$) свідчить про те, що прагнення до переваги над іншими в дорослому віці властиве особам з низькою здатністю до саморегуляції.

Висновки. Специфіка зв'язку губристичної мотивації та саморегуляції діяльності має свої вікові закономірності та залежить від особливостей провідної діяльності суб'єкта. У підлітковому віці спостерігається позитивний вплив як прагнення до досконалості, так і прагнення до переваги на саморегуляційні можливості суб'єкта, в той час як на етапі навчально-професійної та трудової діяльності суб'єкт є тим більше здатний до саморегуляції, чим більш розвиненим у нього є прагнення до досконалості, а прагнення до переваги є пригніченим.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Наука, 1980. – 334 с.
2. Конопкин О.А. Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения / О.А. Конопкин // Психология личности в социалистическом обществе : активность и развитие личности. – М., 1989. – С. 158.
3. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / О.А. Конопкин // Вопр. психологии. – 2004. – № 2. – С. 128–135.
4. Моросанова В.И. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова. – М. : Когито, 2016. – 316 с.
5. Моросанова В.И. Саморегуляция и самосознание субъекта / В.И. Моросанова // Психологический журнал. – 2008. Т. 29, № 1. – С. 14–22.
6. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова. – М., 2010. – 519 с.
7. Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегулирования личности / В.И. Моросанова // Вопр. психол. – 1991. – № 1. – С. 121–127.
8. Никифоров Г. С. Самоконтроль человека / Г.С. Никифоров. – Л. : ЛГУ, 1989. – 191 с.
9. Папшева Л.В. Стилевые особенности саморегуляции поведения личности / Л.В. Папшева // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития № 1, том 2. – 2013. – С. 41–47.
10. Фоменко К.И. Губристична мотивація в структурі спрямованості особистості: віковий аспект / Т.Б. Хомуленко, К.И. Фоменко. – Х. : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2012. – 222 с.
11. Bandura A. Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms / A. Bandura // Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation / R.X. Dienstbier (Ed.). – Lincoln : University of Nebraska Press, 1991. – Vol. 38. – P. 69–164.
12. Baumeister R.F. Self-Regulation and executive function: The Self as controlling agent / R.F. Baumeister, B.J. Schmeichel, K.D. Vohs // Social psychology: Handbook of basic principles (2nd ed.) / A.W. Kruglanski, E.T. Higgins. – New York: Guilford Press, 2007. – P. 516–539.
13. Carver C. S. Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view / C.S. Carver, M.F. Scheier // Psychological Review. – 1990. – Vol. 97. – P. 19–35.
14. Mattheews G. Personality, self-regulation, and adaptation: a cognitive-social framework / G. Mattheews, V.L. Schwean, S.E. Campbell, D.H. Saklofske, A.A. Mahamed // Handbook of self-regulation / Eds. M. Boecaerts, P.R. Pintrich, M. Zeider. – San Diego, CA: Elsevier, 2000. – P. 171–210.