

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ КАРЬЕРНО-АДАПТАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
И ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 354 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальных
взаимодействий»
факультета психолого-педагогического и специального образования

ЛИСОВОЙ НАДЕЖДЫ ВЯЧЕСЛАВОВНЫ

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент

Е. Е. Бочарова

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор

Р.М. Шамионов

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Известно, что для гармоничного профессионального развития подрастающего поколения постановка и решение проблемы о детерминантах осознанности, определенности, реалистичности и стабильности профессиональных планов приобретают особую значимость.

Актуальным остается и поиск ответа на вопрос, почему одни учащиеся увереннее, чем другие, совершают профессиональное решение, а также сохраняют приверженность своим профессиональным интересам и устремлениям вне зависимости от влияния внешних факторов и успешнее строят карьеру в будущем. Н. Г. Кондратюк утверждает, что один из возможных ответов на них ученые связывают с механизмами саморегуляции человека [15].

Нестабильные времена способствуют развитию навыков гибкости и умений быстро адаптироваться под изменения среды. Это касается также и профессиональной направленности личности: увеличивается необходимость в приобретении профессиональных навыков, освоения появляющихся профессий и ее сфер. Н. Г. Кондратюк заявляет, что навыки саморегуляции, которые личность может использовать для решения задач и требований профессиональной сферы, являются на сегодняшний момент одними из основополагающих компетенций, способствующих успешной адаптации личности. [16].

Важная роль при профессиональных переходах принадлежит карьерной адаптивности – средству саморегуляции, способствующему достижению целей и задач в профессиональной сфере личности. Делается акцент на том, что карьерная адаптивность способствует положительным результатам в процессе профессиональных переходов.

Долгое время осознанная саморегуляция и карьерная адаптивность преимущественно не рассматривались в рамках одного исследования. Тем не менее, в настоящее время, мы не можем не отметить увеличивающуюся заинтересованность к данной проблематике: увеличивается количество исследований, в которых осознанная саморегуляция и карьерная адаптивность анализируются во взаимосвязи и взаимовлиянии с учётом иерархичности в отношении друг друга.

На сегодняшний день данная проблематика исследований приобретает особую **актуальность**: определенная социальная динамика оказывает необратимое влияние на личность человека, предъявляя повышенные требования к сохранению и повышению качества субъектной активности.

Цель исследования - взаимосвязь карьерно-адаптационных способностей и осознанной саморегуляции старшеклассников.

Объект исследования – личность старшеклассника.

Предмет исследования – взаимосвязь карьерно-адаптационных способностей и осознанной саморегуляции старшеклассников.

Гипотеза исследования – существует взаимосвязь карьерно-адаптационных способностей и осознанной саморегуляции старшеклассников.

Задачи исследования:

– провести теоретическое исследование по проблеме взаимосвязи карьерно-адаптационных способностей и осознанной саморегуляции старшеклассников в отечественной и зарубежной психологии.

– установить взаимосвязь карьерно-адаптационных способностей и осознанной саморегуляции старшеклассников;

– описать полученные данные.

База исследования. Исследование проводилось на базе МОУ «Гимназия Авиатор» г. Саратов. В нем приняли участие 100 обучающихся в возрасте от 15 до 18 лет (63 девушки, 37 юношей).

Методы исследования:

• методы теоретического анализа современных публикаций по проблеме исследования (систематизация, анализ, обобщение); методы методического исследования (подбор психодиагностических методик и оценка их на соответствие цели и задачам планируемого эмпирического исследования);

• методы эмпирического исследования (шкала карьерно-адаптационных способностей М. Савикаса и Э. Порфели (в адапт. Н. Г. Кондратюк, А. В. Бурмистровой-Савенковой, В. И. Моросановой), методика «Стиль саморегуляция поведения» В. И. Моросановой).

• методы статистического анализа эмпирических данных: t-критерий Стьюдента и корреляционный анализ по Пирсону, с последующим психологическим осмыслением данных. Компьютерная обработка результатов выполнена с помощью пакета Microsoft Excel и SPSS Statistics.

Структура работы Выпускная квалификационная магистерская работа общим объемом 65 страниц состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 31 единиц и трех приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ КАРЬЕРНО-АДАПТАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

1.1 Социально-психологические характеристики личности старшеклассника

Указанный возрастной этап характеризуется рядом специфических особенностей, отражающихся в ведущих детерминантах психического развития личности.

Как подчёркивает Л.А. Головей [8], в контексте позиций вышеупомянутых исследователей данный период также связан с включением личности старшеклассника в профессионально-учебную деятельность, что свидетельствует о формировании устойчивой направленности на освоение основ будущей профессиональной сферы.

По мере взросления у человека складываются стратегии совладания, представляющие собой динамичную систему, изменяющуюся в зависимости от жизненного опыта и условий развития. Доминирование тех или иных копинг-стратегий может способствовать как конструктивному преодолению жизненных трудностей, так и формированию дестабилизирующих состояний личности.

Формирование Я-концепции в подростковом возрасте отличается внутренней противоречивостью и неустойчивостью, при этом становление адекватной и устойчивой самооценки выступает важнейшей предпосылкой развития саморегуляции личности.

В старшем школьном возрасте возрастает значимость ориентации на будущее, которая тесно связана с процессами саморегуляции. Сформированность образов себя как субъекта деятельности способствует построению представлений о собственном будущем, что, в свою очередь, связано с развитием внутреннего локуса контроля и ощущением способности самостоятельно управлять своей жизнью.

Включённость старшеклассников в профессионально-учебную деятельность способствует формированию направленности на освоение будущей профессии и развитию субъектной позиции. Существенную роль в данном возрастном периоде играет становление стратегий совладания со стрессом, которые могут как обеспечивать конструктивное преодоление жизненных трудностей, так и, при их дезадаптивном характере, приводить к дестабилизации психоэмоционального состояния.

Противоречивость и неустойчивость Я-концепции в подростковом возрасте подчёркивают значимость формирования адекватной самооценки как базового механизма саморегуляции личности. Ориентация на будущее, характерная для старшего школьного возраста, в тесной взаимосвязи с развитием саморегуляции и формированием образа себя как субъекта деятельности способствует становлению внутреннего локуса контроля и

осознанию личной ответственности за собственную жизнь и профессиональное будущее.

1.2. Феноменология карьерно-адаптационных способностей

В условиях современного общества, для которого характерны высокая изменчивость социально-экономических процессов, нестабильность рынка труда и постоянная трансформация требований к профессиональной деятельности, проблема карьерной адаптации личности приобретает особую актуальность. Способность человека ориентироваться в профессиональном пространстве, принимать решения в ситуации неопределённости и выстраивать собственную карьерную траекторию выступает значимым психологическим ресурсом, во многом определяющим успешность профессионального и личностного развития. В связи с этим в научных исследованиях всё чаще используется понятие карьерно-адаптационных способностей, отражающее совокупность психологических механизмов и личностных характеристик, обеспечивающих гибкость и устойчивость личности в процессе профессионального самоопределения и карьерного развития.

Феномен карьерно-адаптационных способностей рассматривается как сложное, многомерное и динамичное образование, включающее когнитивные, мотивационные, эмоционально-волевые и поведенческие компоненты. По мнению Н.Г. Кондратюк [16], данные способности не сводятся к отдельным умениям или устойчивым личностным чертам, а представляют собой интегративную систему, которая формируется и претерпевает изменения на протяжении жизненного пути человека в процессе его взаимодействия с профессиональной и социальной средой.

В отечественной и зарубежной психологии проблема карьерной адаптации анализируется в рамках теорий жизненного пути, профессионального развития и саморегуляции личности. Одним из ключевых положений, согласно позиции Ю.Я. Голикова [7], является трактовка карьерной адаптации как активного процесса, в ходе которого субъект не только приспосабливается к требованиям внешней среды, но и преобразует её в соответствии со своими ценностями, целями и индивидуальными возможностями. В этом контексте карьерно-адаптационные способности выступают не как реактивный, а как проактивный личностный ресурс, обеспечивающий осознанное управление профессиональной биографией.

1.3. Понятие саморегуляции и ее стилей

В условиях усложнения социальной реальности и возрастания требований к самостоятельности и ответственности личности особую актуальность приобретает проблема саморегуляции поведения и

деятельности. По мнению В.И. Моросановой [22], саморегуляция является одним из ключевых психологических механизмов, обеспечивающих целенаправленную активность личности, её адаптацию к изменяющимся условиям среды и устойчивость в ситуациях неопределённости. В контексте профессионального и личностного развития саморегуляция рассматривается как значимый ресурс, позволяющий субъекту осознанно управлять собственными действиями, психическими состояниями и жизненными стратегиями.

В.И. Моросанова [22] определяет саморегуляцию как многоуровневый и системно организованный процесс, включающий осознание целей, планирование деятельности, контроль за её осуществлением и коррекцию поведения в зависимости от достигнутых результатов. В более широком смысле саморегуляция выступает как способность личности быть субъектом собственной активности, самостоятельно организовывать и направлять своё поведение в соответствии с внутренними целями и требованиями внешней среды. При этом саморегуляция не носит врождённого характера, а формируется и развивается в процессе онтогенеза, опираясь на социальный опыт, особенности воспитания и индивидуально-психологические характеристики.

В научных исследованиях особый акцент делается на осознанной саморегуляции, предполагающей активное и целенаправленное участие субъекта в управлении собственным поведением. По мнению В.А. Швецово [30], осознанная саморегуляция тесно связана с развитием рефлексивных способностей, умением анализировать собственные действия и их последствия, а также с формированием устойчивой системы жизненных целей. В данном контексте саморегуляция рассматривается не только как средство достижения конкретных результатов, но и как важная основа личностной зрелости и автономии.

1.4 Актуальные направления исследования карьерно-адаптационных способностей и стиля саморегуляции поведения личности

По мнению Н.Г. Кондратюк [14], одним из ключевых факторов формирования профессиональной идентичности личности является карьерная адаптивность — психосоциальный феномен, включающий готовность личности и ресурсы, необходимые для решения различных задач, в том числе связанных с профессиональной сферой.

Теория построения карьеры М. Савикаса [16] является развитием концепции профессионального становления личности, предложенной Д. Сьюпером, который рассматривал профессиональный путь как динамичный,

постоянно меняющийся процесс развития, происходящий на протяжении всей жизни. В рамках этого подхода особое внимание уделяется роли личности, активно планирующей собственную профессиональную траекторию.

Значительное внимание в теории Савикаса и Э. Порфели [16] уделяется профессиональному развитию как процессу самоактуализации и самореализации личности. Авторы рассматривают ресурсы карьерной адаптивности как способность личности регулировать собственное психическое состояние, что обеспечивает формирование адаптивных реакций, направленных на успешное достижение профессиональных целей.

Карьерная адаптивность включает несколько компонентов, называемых ресурсами карьерной адаптивности: заинтересованность, контроль, любознательность и уверенность. Заинтересованность проявляется в способности личности ориентироваться на будущее и строить планы для его реализации. Контроль предполагает владение навыками самодисциплины и принятие личной ответственности за собственный профессиональный выбор. Любознательность связана с анализом возможностей для профессионального роста и развития, проявлением интереса к профессиональной сфере. Уверенность отражает веру в собственную самоэффективность и способность достигать поставленных профессиональных целей.

Компетенции в данном контексте включают планирование, принятие решений, исследование и решение проблем. Они образуют динамичную систему, которая может изменяться и развиваться по мере взросления личности. При этом данные компетенции положительно влияют на формирование саморегуляционных стратегий, которые используются как в процессе становления профессиональной идентичности личности, так и при прохождении различных профессиональных переходов [14].

2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ КАРЬЕРНО-АДАПТАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

2.1 Организация и методы исследования

В этой подглаве был описан методологический аппарат и проанализированы методики, используемые в данном исследовании. На основании теоретического анализа применяемого диагностического материала был сделан вывод о соответствии используемых методик поставленным задачам в работе.

2.2 Результаты и их интерпретация

На основе показателей среднего значения и параметров вариативности можно сделать комплексный вывод о развитости карьерной адаптивности и саморегуляторных навыков у старшеклассников. В целом выборка демонстрирует высокий уровень сформированности основных компонентов карьерной адаптивности: у большинства школьников выражен интерес к будущему профессиональному пути, развито чувство ответственности за принятие решений, хорошо проявлена познавательная активность в отношении различных профессиональных возможностей, а также уверенность в собственных силах. Умеренные значения стандартных отклонений указывают, что группа относительно однородна: значительные отставания отдельных участников встречаются редко, хотя определённая разбросанность результатов, особенно по показателю любознательности, всё же присутствует. Интегральный показатель карьерной адаптивности находится в зоне «повышенного» уровня, не достигая верхней границы, что отражает достаточную, но ещё не максимальную готовность к профессиональным переменам: часть испытуемых демонстрирует очень высокий уровень, другие – ближе к среднему.

Структурное рассмотрение компонентов саморегуляции показывает, что учащиеся хорошо умеют планировать свою деятельность, предвидеть результаты и строить чёткие последовательности действий; при этом разброс индивидуальных оценок невелик. Навыки моделирования ситуаций также развиты: школьники способны учитывать условия будущей деятельности, прогнозировать трудности и заблаговременно подбирать ресурсы. Значение шкалы «Программирование действий» – умение составлять пошаговые инструкции и придерживаться выбранной стратегии – находится на высоком уровне, хотя индивидуальные различия проявляются сильнее, чем в планировании и моделировании. Особенно высокие значения отмечены по шкале гибкости, что говорит о способности эффективно перестраиваться при изменении требований и обстоятельств. Показатель самостоятельности колеблется на границе между средним и высоким уровнями: многие подростки уверенно действуют без излишней опеки взрослых, но вариативность здесь выше, чем в других компонентах. Итоговый интегральный индекс саморегуляции значительно превышает средний уровень и характеризуется как высокий, что свидетельствует об общей сформированности регуляторных процессов.

Анализ выявленных корреляционных связей показал, что умение старшеклассников чётко формулировать и упорядочивать задачи в учёбе и

профориентации умеренно связано с выраженностью их интереса к будущей карьере. Планирование даёт возможность разбивать долгосрочные цели на понятные этапы и тем самым поддерживать мотивацию, снижая неопределённость. Структурированный подход к постановке целей также коррелирует с готовностью адаптироваться к профессиональным изменениям: школьники, умеющие дробить крупные задачи на последовательные шаги, лучше ориентируются в нестабильных условиях и умеют корректировать планы. Умение составлять пошаговые инструкции для достижения цели умеренно связано с интересом к профессии, что, по-видимому, объясняется тем, что структурированная деятельность позволяет видеть результат и получать эмоциональное подкрепление. Похожие по силе связи обнаружены между этим навыком и субъективным чувством контроля, который формируется как за счёт способности организовывать поведение, так и под влиянием уверенности в себе, успешного опыта и обратной связи со стороны значимых взрослых. Слабая, но значимая корреляция между «Программированием действий» и «Общей адаптивностью» подчёркивает, что одного структурирования поведения недостаточно: важны и гибкость, и способность к самостоятельным решениям. Умеренная связь «Программирования» с «Любознательностью» указывает, что систематичность деятельности стимулирует познавательный интерес, но последний зависит и от личных предпочтений и внешних стимулов. Способность мысленно моделировать будущие ситуации тесно связана с чувством контроля: проигрывание различных сценариев снижает неопределённость и усиливает ощущение компетентности. Анализ и прогнозирование условий деятельности также сопряжены с желанием расширять знания: моделирование выявляет пробелы в картине мира и способствует развитию гипотетического мышления. Хотя связь «Моделирования» с «Общей адаптивностью» слаба, эта способность облегчает подготовку к возможным изменениям на рынке труда, но не заменяет роли эмоциональной устойчивости и поддержки окружения. «Общий уровень саморегуляции», объединяющий планирование, программирование, моделирование, оценку результатов, гибкость и самостоятельность, имеет значимую корреляцию с «Заинтересованностью», «Контролем», «Уверенностью», «Любознательностью» и «Карьерной адаптивностью». Это подтверждает, что развитие регуляторных навыков поддерживает интерес и уверенность, усиливает готовность к самостоятельному поиску информации и является важным ресурсом для гибкой адаптации к профессиональным изменениям. Обнаруженные связи подчеркивают системный характер взаимодействия саморегуляции и

карьерной адаптивности: развитая способность планировать, контролировать и корректировать собственные действия способствует уверенности в выборе профессии, снижает влияние неопределённости и создаёт благоприятные условия для осмысленного профессионального самоопределения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В представленной работе мы выявили и изучили взаимосвязь карьерно-адаптационных способностей и стиля саморегуляции поведения старшекласников.

В первой главе исследования мы проанализировали некоторые аспекты рассматриваемой проблемы и выяснили, что старший школьный возраст представляет собой трудный период возрастного развития, когда необходимо принять выбор о дальнейшем обучении или о начале работы, который является весьма влияющим на профессиональный жизненный путь личности [2]. Одним из основных факторов формирования профессиональной идентичности личности является карьерная адаптивность – психосоциальный феномен, который подразумевает личностную готовность, включающую ресурсы для решения различных задач, в том числе касающихся профессиональной сферы личности [14]. Она включает несколько компонентов, называемых ресурсами карьерной адаптивности. Среди них: заинтересованность, контроль, любознательность, уверенность. Понятие саморегуляции впервые было употреблено в области кибернетики и теории автоматического регулирования, где обозначало поддержание параметров функционирующей системы в заданных границах постоянства или коридора изменения [20]. По мнению многих исследователей, феномен осознанной саморегуляции отличается высшим уровнем ее сформированности, заключающейся в рефлексии, с помощью которой упрочивается субъектная активность, направленная на порождение целей и их достижение. Посредством нее происходит формирование среды, способствующей развитию личности. В. И. Моросанова утверждала, что феномен осознанной саморегуляции представляет собой метаресурс достижения целей и задач личности. Данная теория содержит в себе идею о том, что осознанная саморегуляция включает системы универсальных и специальных ресурсов, регулирующих психическое состояние личности. Постановка и управление достижением принятых личностью целей и задач происходит с помощью когнитивно-регуляторных процессов обработки информации (планирование, моделирование, программирование, оценивание) и личностно-регуляторных свойств (гибкость, надёжность, настойчивость и пр.). Универсальный ресурс

саморегуляции связан с решением широкого ряда проблем в различных видах деятельности, и выражается общим уровнем сформированности осознанной саморегуляции, представляющей сочетание когнитивно-регуляторных процессов и личностно-регуляторных свойств. Специальный ресурс саморегуляции связан с решением конкретных проблем и определяется своеобразием развития когнитивно-регуляторных процессов и личностно-регуляторных свойств [14]. Также нами был проанализирован ряд исследований, в которых рассматриваются феномены карьерной адаптивности и способность к саморегуляции в неразрывном единстве. Теоретический анализ позволяет нам сформировать представления и упрочить свои знания в этой области для собственных эмпирических изысканий в данной проблематике.

Во второй главе было проведено эмпирическое исследование с целью поиска взаимосвязи между показателями карьерно-адаптационных способностей и стилей саморегуляции поведения старшеклассников. В исследуемой выборке отмечен достаточно высокий уровень развития ключевых компонентов карьерной адаптивности. Большинство учащихся проявляют устойчивый интерес к профессиональному будущему, осознают ответственность за принятые решения, активно исследуют разнообразные карьерные возможности и уверенно оценивают свои силы. Разброс значений по этим показателям умеренный, что указывает на относительную однородность группы; существенные отклонения встречаются редко, хотя по показателю любознательности различия выражены сильнее. Интегральный показатель карьерной адаптивности находится на уровне выше среднего, но не достигает максимально высоких значений, что говорит о достаточной, но ещё не максимальной готовности к профессиональным переменам: часть школьников демонстрирует очень высокий уровень адаптивности, другая часть – ближе к среднему. Компоненты осознанной саморегуляции поведения также сформированы на высоком уровне. Старшеклассники уверенно планируют собственную деятельность, предвидят результаты и выстраивают логическую последовательность действий, обладают навыками моделирования условий будущей деятельности и прогнозирования трудностей, умеют составлять пошаговые инструкции и придерживаться выбранной стратегии. Особенно высокие показатели по шкале гибкости свидетельствуют о способности быстро перестраивать поведение при изменении требований и обстоятельств. Показатель самостоятельности колеблется на границе между средним и высоким уровнем: многие подростки уверенно действуют без излишнего контроля, но вариативность здесь

больше. Интегральный индекс саморегуляции значительно превышает среднее значение, что говорит о высокой сформированности регуляторных процессов в группе. Для выявления взаимосвязей между характеристиками применялся коэффициент корреляции Спирмена. Умение чётко планировать цели умеренно связано с выраженностью интереса к будущей карьере; структурированное планирование позволяет разбивать сложные задачи на понятные этапы, поддерживая мотивацию и снижая неопределённость. Эта же способность умеренно коррелирует с готовностью адаптироваться к профессиональным изменениям: учащиеся, умеющие дробить задачи на шаги, лучше ориентируются в нестабильных условиях и корректируют свои планы. Умение составлять пошаговые инструкции коррелирует как с заинтересованностью в профессии, так и с ощущением контроля над ситуацией; структурированная деятельность помогает поддерживать эмоциональное вовлечение и чувство компетентности, хотя эти связи не являются сильными. В свою очередь, корреляция между «Программированием действий» и «Общей адаптивностью» подчёркивает, что для полной карьерной гибкости нужны не только структура, но и гибкость мышления и самостоятельность. «Моделирование» тесно связано с «Контролем»: проигрывание сценариев заранее снижает неопределённость и усиливает уверенность. Эта способность также стимулирует любознательность, поскольку требует заполнения «белых пятен» в знаниях и способствует развитию гипотетического мышления. «Общий уровень саморегуляции» имеет значимую корреляцию с «Любознательностью», «Контролем», «Уверенностью», «Любознательностью» и «Адаптивностью». Это свидетельствует о том, что развитие регуляторных навыков поддерживает мотивацию и уверенность, усиливает стремление к самостоятельному поиску информации и является важным ресурсом для гибкой адаптации к профессиональным изменениям. Системный характер выявленных связей подчёркивает, что способность планировать, контролировать и корректировать собственные действия способствует уверенности в выборе профессии, снижает влияние неопределённости и формирует благоприятные условия для осмысленного профессионального самоопределения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адыкулов А. А. Культурно-исторический подход Л. С. Выготского и творчество в проблеме исследования бессознательного / А. А. Адыкулов // Бюллетень науки и практики. 2020. №1.
2. Ашурбеков, Р. А. Концепция формирования профессиональной компетенции и социально-психологические факторы профессиональных ожиданий студентов-социологов / Р. А. Ашурбеков, Я. В. Черникова // Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами России. 2022. № 6. С. 45-47.
3. Баринаова, И. Р. Осознанная саморегуляция в студенческом возрасте / И. Р. Баринаова // Казанский вестник молодых ученых. 2019. № 5. С. 15-18.
4. Берштейн Н. А. Физиология движений и активность / М.: Издательство «RUGRAM», 2022. – 442 с.
5. Быкова, Я. А. Исследование копинг-стратегий и стилей саморегуляции старших подростков с разным уровнем алекситимии / Я. А. Быкова // Смоленский медицинский альманах. 2021. № 4. С. 155-158.
6. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием / Г. Ш. Габдреева. - Казань, 1981.
7. Голиков Ю.Я. Теория и методы анализа проблемностей в сложной операторской деятельности / Ю. Я. Голиков, А. Н. Костин/ Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. М., 1999. С. 6–80.
8. Головей Л. А. Основатель ленинградской (Санкт-Петербургской) психологической школы Б. Г. Ананьев: ученый, опередивший свое время / Л. А. Головей // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2022. №1.
9. Дикая Л.Г. Принцип полисистемности: реализация в исследованиях психической саморегуляции в триаде «деятельность – личность – состояние» / Л. . Дикая // Современная психология: состояние и перспективы исследований: Материалы юбилейной научной конференции ИП РАН, 28–29 января 2002 г. / Педагогическая психология 233 Педагогика и психология образования. 2023. № 1 Ред. А.В. Брушлинский, А.Л. Журавлев. М., 2002. С. 124–157.
10. Зейгарник Б. В. Эффект Зейгарник / Под ред. Н. Зоновой. – Спб: Издательство «Питер», 2023.
11. Иванников В. А. Проблема сознания в ранних работах А. Н. Леонтьева / В. А. Леонтьев // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2023. №2.

12. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Под ред. Н. Зоной. – СПб: Издательство «Питер», 2018.
13. Катунина, Н. П. Особенности саморегуляции и мотивации профессиональной деятельности у молодых педагогов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 2. С. 549-555.
14. Кондратюк, Н. Г. Взаимосвязь осознанной саморегуляции и карьерной адаптивности старших школьников: лонгитюдное исследование / Н. Г. Кондратюк, И. М. Колесникова, Ю. М. Жемеркина // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. 2023. №1. С. 6-22.
15. Кондратюк, Н. Г. От чего зависят профессиональные планы старших школьников // Психология. Журнал Высшей экономики. 2023. №. 3. С. 500-522. 3
16. Кондратюк, Н. Г. Шкала карьерно-адаптационных способностей М. Савикаса и Э. Порфели: психометрические характеристики русскоязычной версии на выборке подростков // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2021. №3. С. 555-575.2
17. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин . - М.: Ленанд.– 2011. – 320 с.
18. Леонтьев Д.А. Духовность, саморегуляция и ценности / Д. А. Леонтьев // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. 2005. № 7 (51). С. 16–21.
19. Локтев К.И. Особенности адаптивного поведения у людей с разным уровнем развитости смысловой сферы личности и представлениями о развитии духовности / К. И. Локтев, В. С. Василенко// В мире научных открытий. 2013. № 9 (45). С. 254–275.
20. Мартянова, Г. Ю. Влияние тревоги на саморегуляцию клиентов психологического консультирования в ситуации неопределенности / Г. Ю. Мартянова // Психолог. 2023. №. 1. С. 14-23.
21. Машарина, А. Ф. Представление о саморегуляции в отечественной психологии / А. Ф. Машарина // Педагогика и психология образования. 2023. №. 1. С. 221-239.
22. Моросанова В.И. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / Под ред. В.И. Моросановой. – М.: Психологический ин-т РАО, 2006. – 320 с.
23. Ожиганова Г.В. Духовная личность /Г. В. Ожиганова. - Монография. М., 2020.
24. Осницкий А. К. Учение в школе как процесс овладения ментальной регуляцией / А. К. Осницкий // Дифференциальная психология и

психофизиология сегодня: способности, образование, профессионализм.
2021. №1.

25. Павлов И. П. Рефлекс свободы / Под ред. Н. Зоновой. – СПб.: Питер, 2001. – 448 с.

26. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А. О. Прохоров. - М., 2005. – 229 с.

27. Сергиенко Е.А. Контроль поведения как индивидуальный ресурс жизнеспособности человека / Е. А. Сергиенко // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М., 2016. С. 169–181.

28. Старикова, М. А. Проактивное поведение в профессиональной карьере / М. А. Старикова, С. А. Маничев // Ученые записки университета им. С. Ф. Лесгафта. 2019. №. 7. С. 267-271.

29. Ухтомский А. А. Доминанта / М.: Издательство «АСТ», 2022. – 363 с.

30. Швецова, В. А. Особенности самоотношения студентов-психологов и его зависимость от стиля саморегуляции поведения / В. А. Швецова // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №. 63-1. С. 485-488.

31. Швецова, В. А. Стилевые особенности саморегуляции у студентов-психологов / В. А. Швецова // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 63-3. С. 341-345.