

Peculiarities of volitional regulation in students

Abstract

This article provides information on research conducted on volition and volitional regulation. Also, according to the results of the conducted research, specific aspects of the volitional regulatory sphere of students of specific sciences are presented.

Key words: will, volitional regulation, subjective control, personality maturity, internality.

Особенности волевой регуляции у студентов

Аннотация

В данной статье представлена информация о проведенных исследованиях воли и волевой регуляции. Также по результатам проведенного исследования представлены особенности волевой регуляторной сферы студентов конкретных наук.

Ключевые слова: воля, волевая регуляция, субъективный контроль, личностная зрелость, интернальность.

Talabalarda irodaviy regulyatsiyaning o'ziga xos xususiyatlari

Annotatsiya

Ushbu maqolada iroda va irodaviy regulyatsiya borasida olib borilgan tadqiqotlar haqida ma'lumot berilgan. Shuningdek, olib borilgan tadqiqot natijalariga ko'ra aniq fanlar yo'nalishi talabalarining irodaviy regulyatsiyaviy sohasining o'ziga xos jihatlari taqdim etilgan.

Tayanch so'zlar: iroda, irodaviy regulyatsiya, subyektiv nazorat, shaxs yetukligi, internallik.

Kirish

Ирода психологияда шахнинг онгли равишда ўзини ўзи бошқариш қобилияти сифатида қаралади. Ирода ҳаракатни бажариш учун ҳам, уни рад этиш учун ҳам зарурдир. Ироданинг асосий элементи онгли қарор қабул қилиш ҳаракатидир.

Кўпгина тадқиқотчилар «ирода» каби тушунчани кўриб чиқишда «регуляция» атамасидан фойдаланганлар, бу эса ушбу жараёнлар жуда яқин деган тахминни англатади. Батафсил И.М.Сеченов ироданинг асосий хусусияти сифатида хулқ-атвори тартибга солишни бир неча бор таъкидлаган. Ихтиёрий тартибга солиш деганда, онгли равишда заруратдан келиб чиққан ва шахс томонидан ўз қарорига биноан амалга ошириладиган ҳаракат қилиш истагини қасдан назорат қилиш тушунилади. Агар исталган, лекин ижтимоий маъқулланмаган ҳаракатни бажармаслик зарур бўлса, улар ҳаракатга турткини тартибга солишни эмас, балки тийилиш ҳаракатини тартибга солишни англатади [1].

Iroda tushunchasi moyillik, xarakter, fikrlar va harakatlar butunlay odamlarning mustaqil boshqarish ta'siriga ega bo'lmagan kuchlar tomonidan belgilanmasligini ko'rsatadi. Shaxsning irodaviy sohasini rivojlantirish uning faoliyatida samarali natijalarga erishishiga olib keladi. Shu boisdan talabalarda irodaviy regulatsiyaning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish orqali uni rivojlantirishga oid ko'plab zaruriy ma'lumotlarga ega bo'lamiz.

Ирода ва иродавий регуляция муаммосининг ривожланиш тенденциялари, шунингдек, кўриб чиқиладиган масалаларни ўрганишга услубий ёндашувлар А. Р. Батиршинанинг ишларида таҳлил қилинади [2]. Иродавий регуляция когнитив, хулқ-атвор ва аффектив компонентларнинг учлигини ўз ичига олган кўп компонентли тузилма сифатида тушунилади. Иродавий регуляция бундай тушунчаси Аристотел, В.Вундт, кейинчалик Л.С.Вигоцкий ва С.Л.Рубинштейн асарларида ўз ифодасини топган. Уларнинг фикрича, иродавий ҳаракатларда эмоционал ва интеллектуал жараёнлар ўзига хос синтезда намоён бўлади. Улардаги таъсир ақлнинг

назорати остида намоён бўлади [3]. Шу муносабат билан, иродавий регуляциянинг когнитив компоненти инсоннинг қийинчиликларни энгиш, уларни ҳал қилиш зарурлигини тушуниш, шунингдек, ёқимсиз ҳаракатга маъно бериш усулларида фойдаланиш қобилиятини билиши билан фойдаланиши мумкин. Аффектив компонент қийинчиликларга ҳамроҳ бўлган шахсий ҳис-туйғуларга субъектив муносабатни (одатда салбий) акс эттириши мумкин. Ироданинг хулқ-атвор компоненти ташқи ҳаракатлардаги когнитив ва ҳиссий жараёнларнинг намоён бўлишидир, шунинг учун хатти-ҳаракатлар ниятларни амалга ошириш механизми сифатида ишлайди. Назарий таҳлилларга асосланиб шундай дейиш мумкинки, иродавий регуляция мотивацион компонентни ажратиб кўрсатишга имкон беради [4].

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili (Literature review)

Ирода тушунчаси италян психологи ва психотерапевти Р.Ассагиоли ўз мижозларининг иродасини ривожлантиришга эътибор бериб, иродани психосинтез қилиш орқали психотерапияда илк бор иродани амалий жиҳатдан ўрганид. Шунинг учун ҳам иродани ривожлантириш ва тарбиялаш учун унинг тўлиқ назариясига эга бўлиш шарт эмаслиги таъкидланади. Бироқ психосинтездаги ирода икки жиҳатда ўрганилади. Бир томондан, ирода ҳаракат сифатида бир неча алоҳида босқичларга эга. Бошқа томондан, Р.Ассагиоли ўзининг шахсият типологиясида (7 турдаги) алоҳида типни - "иродали", яъни иродани шахснинг сифати, мойиллиги сифатида ҳам кўриб чиқади[10]. Шахснинг иродавий типининг шахсий фазилатларини тавсифлаб, Р.Ассагиоли шундай дейди: “Жисмоний жиҳатдан ирода аниқ ва қатъий ҳаракатларда, жасоратда, моддий дунё ва бошқа одамларда ҳукмронлик қилиш қобилиятида, рақобатга мойилликда намоён бўлади. Ушбу турдаги одамлар ўзларининг ҳис-туйғуларини қатъий назорат қиладилар, улар шунингдек, ҳиссий тажрибаларга аҳамият бермайдиган, аниқ ақл билан ажралиб турадилар”. Улар диққатни жамлаш ва битта мақсадга қаратиш қобилиятига эга, улар амалда ўзларига ва кучли

томонларига қаттиқ ишонишади. Уларда адолат туйғуси қатъий ажаралиб туради. Ушбу турдаги асосий хусусиятлар, Р. Ассагиоли фикрига кўра, куч ва изоляцияга бўлган хоҳиш, бошқа одамлар билан мулоқот қилишда ўзаро масофани сақлайди[11].

Америкалик психолог Г. Киелхофнер ва унинг ҳамкасблари томонидан 1970-йилларнинг бошида Америка касбий терапиясига мувофиқ ирода тушунчасидан фойдаланиб, ирода моделларидан бири – инсон касбининг модели ишлаб чиқилган.

Ушбу модел инсон касбини ташкил этувчи учта асосий компонентлар: мотивация, ўрганиш ва ишлаш. ИКМда қўлланиладиган учта асосий тушунчалар ирода, турмуш тарзи ва ижро этувчи қобилият бўлиб, улар бир-бирини тўлдирувчи уч хил функция сифатида қаралиб, биргаликда шахснинг ажралмас бирлигини ташкил қилади.

1980-йилларда ирода муаммосига қизиқиш пасайгач, бир нечта тадқиқотчилар дарҳол бу муаммога яна мурожаат қилишди. Улардан бири белгиялик инсон хулқ-атворининг интеграл тузилишидаги мотивация ва шахснинг вақтни идрок қилиш назарияси муаллифи, психолог Ж.Нуттен ихтиёрий ҳаракатларни шахсий деб ҳисоблайди (шундай қилиб, ирода ва шахс тушунчалари ўзаро боғланган деб ҳисобланади). Ироданинг шаклланиши эҳтиёжлар тасвирини ва ўз мотивларининг онгли схемасини шакллантириш билан боғлиқ бўлади. Шундай қилиб, ўзининг динамик кучлари ҳақида яхши биладиган шахс ўз хатти-ҳаракатларини иродавий назорат қилишнинг янги даражасига етади. Қачонки шахс унинг ҳаракатлари ўзига боғлиқ ҳолда содир бўлишини тушуниб етганда унинг ҳаракатлари иродавий назорат қила олиш босқичига етади. Бундай босқичда шахс қандай ҳаракат қилишни ўзи танлайди.

Немис психологи Х.Хекхаузен мотивация ва ирода тушунчаларини фарқлаш, шунингдек, инсон хатти-ҳаракатларини тушунтириш учун мўлжалланган Рубисон моделини таклиф қилди. Х.Хекхаузен онгининг мотивацион ва иродавий ҳолатларини ажратиб кўрсатади. Бундай

ҳолатлар “биринчи навбатда, мазмуни, иккинчидан, танланганлиги ва учинчидан, қайта ишлаш усули билан тавсифланади”. Мотиватсион ҳолат ҳақиқатга, иродавий ҳолат эса амалга оширишга қаратилган. Мотиватсион ҳолатнинг қатъийлиги қанчалик кучли бўлса, ҳаракатлар натижалари шунчалик аниқ ва аҳамиятли кўринади. Иродавий ҳолатнинг ифодалилиги қанчалик кучли бўлса, амалга оширишга тайёр бўлган мақсадли ният аввалдан режалашитирилиши унинг кучли бўлишига олиб келади. Яъни, инсон ўз ҳаракатларининг аниқ ва муҳим мақсади ҳақида ўйласа, онгнинг мотиватсион ҳолати кучли бўлади. Ният ва мақсад шаклланганда ирода кучли бўлади, лекин ҳаракатларни олдиндан режалаштириш керак [12]. Ушбу икки турдаги ҳолатларни ажратиш асосида улар орасидаги чегараларни чизиб, Рубисон модели яратилган. Иродавий ҳаракатнинг 4 босқичи мавжуд бўлиб, улардан иккитаси мотиватсион, иккитаси ихтиёрийдир.

1990-йилларда АҚШда иродавий жараёнларни ўрганишга янгича ёндашув пайдо бўлди. Р. Баумеистер ва унинг ҳамкасблари ресурс ёндашуви деб номланган оригинал концепцияни ишлаб чиқмоқди. Ресурс ёндашуви ихтиёрий жараёнларни ўрганишнинг амалий аҳамиятини таъкидлайди, чунки кўп одамлар ўзларининг овқатланиш хатти-ҳаракатларини назорат қилишда қийинчиликлар ва муаммоларни бошдан кечирадилар, қимор ўйинлари, спиртли ичимликлар ва гиёҳвандликдан азият чекишади, ўз маблағларини назорат қила олмайдилар ва ҳоказо. Ресурс ёндашуви доирасида ирода ўз-ўзини назорат қилиш ва ўзини ўзи бошқариш билан белгиланади. Ирода ўз хатти-ҳаракатларини назорат қилиш ва тартибга солишнинг махсус қобилияти сифатида қаралади. Инсонга мураккаб ижтимоий вазифаларни бажаришга имкон берадиган ўз-ўзини назорат қилишнинг мослашувчан аҳамияти алоҳида таъкидланган. Назорат ва иродавий регуляция мураккаб жараёнлар бўлганлиги сабабли, уларни амалга ошириш ички энергия ресурсларининг исроф бўлишига олиб келади. Ихтиёрий назоратнинг предмети - энергия манбасига эга

бўлган “Мен” (Эго)дир. Бироқ, энергия миқдори чекланган ва ўз-ўзини назорат қилиш ва ўз-ўзини тартибга солишдан маълум вақт ўтгач, чарчаш (его камайиши) содир бўлади. Чарчоқ ҳолати бошланганидан кейин бироз дам олиш ва тикланиш даври керак.

Ушбу ёндашув асосида ўз-ўзини назорат қилиш ва ўзини ўзи бошқаришнинг турли жиҳатларини, энергия ресурсларининг хусусиятларини ва чарчоқнинг ўзига хос хусусиятларини ўрганишга қаратилган кўплаб тадқиқотлар олиб борилди. Шундай қилиб, иродавий назорат қилиш машғулотларининг эго ресурсларининг камаши тезлигига таъсири ўрганилди. Бир қатор тадқиқотлар давомида иродавий назорат қилишни мушак каби ўргатиш ва шу билан унинг сифатини яхшилаш ва давомийлигини ошириш мумкинлиги кўрсатилди. Кейинги ишларда Р.Баумеистер ва унинг ҳамкасблари иродавий назорат қилиш ва ўз-ўзини тартибга солиш тушунчаларини қуйидаги принтсипга кўра фарқлашни таклиф қиладилар. Иродавий назорат қилиш ўз хатти-ҳаракатларини стандартлар, идеаллар ва қоидаларга мувофиқ ўзгартириш қобилиятини ўз ичига олади. Ўз-ўзини тартибга солиш - бу гомеостатик жараён (масалан, тана ҳароратини сақлаш) [Баумеистер ва бошқалар, 2007].

Р. Баумеистернинг ёндашуви иродани тушунишни жуда мураккаблаштиради. Иродавий тартибга солишнинг психологик механизмларининг ўзи тушунтирилмаган. Ирода бошқа тузилмалар - эго, ресурслар орқали тушунтирилади, шу билан бирга иродавий жараёнларнинг фаолияти етарлича ўрганилмаган. Ҳар қандай ақлий функциялардан (масалан, фикрлаш, хотира, диққат) фойдаланганда энергия ресурслари фаоллаштирилиши керак. Бироқ, маълум миқдордаги ресурсларни сарфлашнинг ўзи иродавий регуляциянинг ўзига хос механизмларига оидинлик киритмайди.

К.Двек ва унинг ҳамкасблари ўз-ўзини назорат қилиш унумдорлиги нафақат энергия ресурслари миқдorigа (ресурс моделида кўрсатилган), балки инсоннинг ўз ресурсларининг чекланганлиги ҳақидаги ғояларига

хам боғлиқ бўлиши мумкинлигини таклиф қилдилар. Шунга ўхшаш далиллар аллақачон билвосита адабиётда топилган. Мисол учун, бир тадқиқотда кўрсатманинг табиати (мавзулар қийин вазифани бажариш фақат уларнинг самарадорлиги ва ресурсларини ошириши айтилган) тадқиқот натижаларига таъсир қилди. Бу натижа Р. Баумеистер ва унинг ҳамкасблари томонидан олинган маълумотларни рад этди [13].

Шуни таъкидлаш керакки, К.Двек ва унинг ҳамкасблари томонидан олиб борилган тадқиқотлар иродавий назорат қилишга таъсир қилувчи янги омилларни ёритиб берса-да, иродавий назорат қилишнинг ўзи ўрганилмаганлигича қолмоқда. Ирода (ирода), ўз-ўзини назорат қилиш ва ўз-ўзини тартибга солиш тушунчалари аниқ ажратилмаган, уларнинг психологик механизмлари очиб берилмаган.

Бошқа муаллифларнинг бир қатор тадқиқотлари ижтимоий омилларнинг ўз-ўзини назорат қилиш ва унинг самарадорлигига таъсирини аниқлашга бағишланган, чунки бу мавзу ресурс моделида кам ўрганилган. Шундай қилиб, Финкел олиб борган тадқиқот шуни кўрсатдики, иродавий назорат қилиш самарадорлиги ижтимоий омиллар, хусусан, шахслараро ўзаро таъсир талаблари туфайли камайиши мумкин [12].

- **Tadqiqot metodologiyasi (Research methodology)**

Shaxsning yetukligi, uning axloqiy rivojlanish darajasi va muvaffaqiyatining ko'rsatkichlaridan biri internallik va motivatsiyadir. Ular shaxsning o'z hayotidagi voqealar uchun javobgarlik darajasini belgilaydi. Internallik deganda shaxsning asosan o'zini hayotida sodir bo'layotgan voqealarning sabablari: o'z qobiliyatlari, sa'y-harakatlari, xarakter xususiyatlari va boshqalar sifatida ko'rishga moyilligi tushuniladi. Internallik muammosining o'zi ko'plab falsafiy, psixologik va sotsiologik tushunchalarda turlicha ko'rsatilgan. Falsafada internallik muammosi taqdir va iroda erkinligi masalalari bilan bog'liq holda ko'rib chiqiladi, masalan, ixtiyoriylik

nazariyalarida (A.Shopengauer, E.Xartman va boshqalar) inson irodasining mustaqilligini tasdiqlaydi.

Psixologiyada individual muvaffaqiyatli xulq-atvor va samarali kollektiv xulq-atvorning turli tomonlarini o'rganish bilan bog'liq holda lokus nazorati kategoriyasiga to'xtalib o'tadi; ijtimoiy ta'sirni o'rganishda; shaxs va ijtimoiy jamoalarning axloqiy xulq-atvori masalalari bilan bog'liq holda tushuntiriladi[8].

Internallik - bu sodir bo'layotgan narsalar uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olish, faol hayotiy pozitsiyani amalga oshirish va turli hayotiy vaziyatlarda muvaffaqiyatga erishish uchun shaxsning ajralmas sifati hisoblanadi. Internallik irodaviy regulyatsiyaning murakkab tuzilmasi asosida amalga oshiriladi va moslashuvchanlikni, qaror qabul qilish jarayonida optimal atributiv strategiyalardan foydalanish o'z ichiga oladi.

Biz tomonimizdan o'tkazilgan tadqiqot maqsadi – aniq fanlar yo'nalishida tahsil oluvchi oliy o'quv yurti talabalaridagi irodaviy regulyatsiyaning o'ziga xos qirralari o'rganish bo'lib, mazkur xususiyatlarning namoyon bo'lishidagi farqlarni aniqlagan holda, tadqiqot davomida olingan natijalarni tahlil qilish orqali zarur tavsiya va takliflar ishlab chiqishdir.

- **Tahlil va natijalar (Analysis and results)**

Quyida berilgan jadval orqali tadqiqot sinaluvchilarimizning soni va ularning foiz ko'rsatkichlari haqida ma'lumot berilgan bo'lib, unga ko'ra, respondentlarning umumiy soni 190 nafarni tashkil etib, shundan 107 ta yigitlar (56,3%) va 83 ta qizlardir (43,7%). Tadqiqot obyektining barchasi aniq fanlar bo'yicha tahsil oluvchi talabalar guruhidir.

Jadval №1

Tadqiqot sinaluvchilarining kontingenti

Sinaluvchilar	Soni	Foizi %
Yigitlar	107 ta	56,3%
Qizlar	83 ta	43,7%
Jami:	190	100,0%

Psixologiyada internallik mas'uliyat muammosi bilan bog'liq. Mas'uliyat muhim shaxsiy xususiyat sifatida harakat qiladi va insonning shaxsiy vazifalari doirasini aks ettiradi. Majburiyat deganda shaxsning kimgadir yoki uning vijdoni oldidagi burchi, vijdon ostida esa mas'uliyatni anglash va tajribasi tushuniladi.

Shaxsning o'z mas'uliyatini anglashi kognitiv, motivatsion, xarakterli, vaziyatli va boshqalarni o'z ichiga olgan bir qator omillar bilan belgilanadi. Mas'uliyatning psixologik sharti - bu tanlov imkoniyati, ya'ni, ma'lum bir xatti-harakatlar chizig'iga ongli ravishda ustunlik berishdir. Tanlov murakkab sharoitlarda, masalan, bir shaxsning, odamlar guruhining yoki jamiyatning manfaatlari to'qnashadigan ziddiyatli vaziyatlarda amalga oshirilishi mumkin. Shu bois, biz Dj.Rotterning internallikning barcha jihatlarini tadqiq etishga yordam beruvchi "Subyektiv nazorat darajasi" psixodiagnostik metodikasidan foydalanishni maqsadga muvofiq deb hisobladik.

Dj.Rotterning "Subyektiv nazorat darajasi" metodikasining Kolmogorov-Smirnov mezonini bo'yicha normal taqsimot qonuniga muvofiqligini tekshirish orqali olingan natijalar quyidagicha tus oldi: umumiy internallik shkalasi bo'yicha ($Z=1,792$; $p\leq 0,01$), muvaffaqiyatda internallik shkalasi bo'yicha ($Z=3,200$; $p\leq 0,001$), muvaffaqiyatsizlikda internallik shkalasi bo'yicha ($Z=1,823$; $p\leq 0,01$), oilaviy munosabatlarda internallik shkalasi bo'yicha ($Z=1,566$; $p\leq 0,05$), ishlab chiqarish munosabatlarida internallik shkalasi bo'yicha ($Z=1,107$; $p\geq 0,05$), shaxslararo munosabatlarda internallik shkalasi bo'yicha ($Z=2,043$; $p\leq 0,001$), salomatlikda internallik shkalasi bo'yicha ($Z=1,446$; $p\leq 0,05$). Mazkur olingan natijalarning 90% i normal taqsimlanish qonuniga muvofiq noparametrik mezonlarga mos kelishi aniqlandi.

Jadval №2

Dj.Rotterning "Subyektiv nazorat darajasi" metodikasining normal taqsimlanish qonuniga muvofiqligini tekshirish (n=190)

Ko'rsatkichlar	N	O'rtacha qiymat	Std. Og'ish	Z	P
Umumiy internallik	190	27,53	23,18	1,792	0,003**

Muvaffaqiyatda internallik	190	7,86	8,84	3,200	0,000** *
Muvaffaqiyatsizlikda internallik	190	6,82	7,46	1,823	0,003**
Oilaviy munosabatlarda internallik	190	4,17	6,10	1,566	0,015*
Ishlab chiqarish munosabatlarida internallik	190	3,98	5,60	1,107	0,172
Shaxslararo munosabatlarda internallik	190	3,68	4,47	2,043	0,000** *
Salomatlik bo'yicha internallik	190	3,33	4,44	1,446	0,031*

Izoh: * $p \leq 0,05$ (95%), ** $p \leq 0,01$ (99%), *** $p \leq 0,001$ (99,9%).

Mazkur yuqoridagi biz tarafimizdan tadqiqotda qo'llanilgan metodika amerikalik psixolog Dj.Rotterning so'rovnomasining madaniy muhitga moslashtirilgan versiyasidir. Uning yordami bilan turli vaziyatlarni subyektiv nazorat qilish darajasini baholash mumkin, boshqacha qilib aytganda, shaxsning o'z harakatlari va hayoti uchun javobgarlik darajasini aniqlash mumkin. Shaxslar o'zlari uchun muhim voqealarning sabablarini qanday tushuntirishlari va ular ustidan nazoratni mahalliyashtirishlari bilan farqlanadi. Bunday lokalizatsiyaning ikkita qutbli turi mumkin: tashqi (tashqi joylashuv) va ichki (ichki joylashuv). Birinchi tur, shaxs o'zi bilan sodir bo'layotgan narsa unga bog'liq emas, balki tashqi sabablar (masalan, tasodif yoki boshqa odamlarning aralashuvi) natijasi deb hisoblaganda o'zini namoyon qiladi. Ikkinchi holda, shaxs muhim voqealarni o'z harakatlarining natijasi sifatida izohlaydi. Lokalizatsiyaning ikkita qutbli turini hisobga olgan holda, har bir kishi muhim vaziyatlarni o'z subyektiv nazorat qilish darajasiga ega ekanligini esga olish kerak. Muayyan shaxsning nazorat o'chog'i u muvaffaqiyatga erishgan taqdirda ham, muvaffaqiyatsizlikka uchragan turli xil hodisalarga nisbatan kamroq yoki universaldir.

Xulosa va takliflar (Conculusion/Recommendation)

Umuman olganda, tashqi nazorat o'chog'iga ega bo'lgan shaxslar ko'proq konformistik va moslashishni afzal ko'radilar, guruhda ishlashni xohlashadi va ko'pincha passiv, qaram, tashvishli va o'zlariga ishonchsizdirlar. Ichki joylashuvi bo'lgan shaxslar faolroq, mustaqil, ishda mustaqil, ular

ko‘pincha ijobiy o‘zini o‘zi qadrlashadi, bu o‘ziga ishonch va boshqa odamlarga nisbatan bag‘rikenglik bilan bog‘liq. Shunday qilib, har bir shaxsning internallik darajasi uning rivojlanishi va shaxsiy o‘shiga bo‘lgan munosabati bilan bog‘liq.

ADABIYOTLAR

1. Atkinson, J. W., & Feather, N. T. (Eds.). (1966). A theory of achievement motivation. New York: John Wiley and Sons.
2. Conroy, D. E., & Elliot, A. J. (2004). Fear of failure and achievement goals in sport: Addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17, 271-285.
3. Corno, L. (1993). The best-laid plans: Modern conceptions of volition and educational research. *Educational Researcher*, 22, 14-22.
4. Corno, L., & Kanfer, R. (1993). The role of volition in learning and performance. *Review of Research in Education*, 19, 301-341.
5. Baumann, N., Kaschel, R., & Kuhl, J. (2007). Affect sensitivity and affect regulation in dealing with positive and negative affect. *Journal of Research in Personality*, 41, 239-248.
6. Birney, R. C., Burdick, H., & Teevan, R. C. (1969). Fear of failure. New York: Van Nostrand-Reinhold Company
7. Bratman, M. (1987). Intention, plans, and practical reason. Cambridge: Cambridge, MA: Harvard University Press.
8. Brembs B. Towards a scientific concept of free will as a biological trait: spontaneous actions and decision-making in invertebrates. *Proc Biol Sci*. 2011;278(1707):930–939. doi: 10.1098/rspb.2010.2325. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)] [[Ref list](#)]
9. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. - М.: МГУ, 1984.
10. Ассаджиоли Р. Семь типов личности типология психосинтеза, М. Мир Урании, 2008. 160 с.
11. Барабанов Д.Д. Сравнительный анализ изменений волевой регуляции у студентов первого и второго курса (мониторинг) // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2013. № 4. С. 119- 130.
12. Хекхаузен Х., Мотивация и деятельность. СПб.: Питер. 2003. 860 с.
13. Martijn, C., Tenbult, P., Merckelbach, H., Dreezens, E., de Vries, N.K. Getting a grip on ourselves: Challenging expectations about loss of energy after self-control // *Social Cognition*. 2002. Vol. 20. P. 441–460.
- 14.