

УДК 159.9

САМОКОНТРОЛЬ И ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Кайгородова Надежда Захаровна

*Доктор биологических наук, профессор,
Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия
e-mail: kaigorodova56@gmail.com*

Курсакова Елена Николаевна

*Кандидат исторических наук, доцент, магистр психологии,
Барнаульский юридический институт, г. Барнаул, Россия
e-mail: en-kursakova@yandex.ru*

Особенности самоконтроля могут стать причиной появления и развития у сотрудников органов внутренних дел МВД России профессиональной деформации и нарушения психологического здоровья. В научной литературе выделена значимость ценностно-мотивационной сферы в формировании самоконтроля. Поэтому целью работы является исследование особенностей взаимосвязи самоконтроля и ценностно-мотивационной сферы на примере слушателей Барнаульского юридического института МВД России. Были использованы следующие методики: опросник уровня субъективного контроля Е.Ф. Бажина с соавтор. и методика «Ценностных ориентаций» М. Рокича.

Исследование особенностей самоконтроля и ценностно-мотивационной сферы слушателей БЮИ МВД России выпускного курса и факультета профессиональной подготовки показало, что в обеих группах ведущие ранги в иерархии обоих видов ценностей занимают именно те, которые должны быть присущи сотруднику. Сформированность этих ценностей коррелирует с общим уровнем самоконтроля и такой шкалой субъективного контроля, как «Интернальность в области достижений».

Ключевые слова: самоконтроль, терминальные ценности, инструментальные ценности, интернальность в области достижений, интернальность в области неудач, интернальность в семейных отношениях.

SELF-CONTROL AND FEATURES OF THE VALUE-MOTIVATIONAL SPHERE OF STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Kaygorodova Nadezhda Zakharovna

*Doctor of Biological Sciences, Professor,
Altai State University, Barnaul, Russia
e - mail : kaigorodova56@gmail.com*

Kursakova Elena Nikolaevna

PhD, Associate Professor, Master of Psychology

Barnaul Law Institute, Barnaul, Russia

e - mail : en-kursakova@yandex.ru

Self-control features may cause the emergence and development of professional deformation and psychological health disorders in the employees of the internal affairs bodies of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The scientific literature highlights the importance of the value-motivational sphere in the formation of self-control. Therefore, the aim of the work is to study the features of the relationship between self-control and the value-motivational sphere using the example of students of the Barnaul Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The following methods were used: a questionnaire of the level of subjective control by E.F. Bazhina et al. and the methodology of "Value orientations" by M. Rokich . The study of the features of self-control and the value-motivational sphere of students of the BYU MIA of Russia of the final year and the faculty of professional training showed that in both groups the leading ranks in the hierarchy of both types of values are occupied by those that should be inherent in an employee. The formation of these values correlates with the general level of self-control and such a scale of subjective control as "internality in the field of achievements".

Key words: self-control, terminal values, instrumental values, internality in the area of achievements, internality in the area of failures, internality in family relationships.

Здоровье сотрудников правоохранительных органов, как физическое, так и психологическое, является одной из важных составляющих их профессии. Поэтому умение индивида владеть собой, управлять своим поведением и состояниями –это важная характеристика зрелой, а значит, психологически здоровой личности, её личностно-мотивационный ресурс.

В настоящее время проблема самоконтроля все чаще становится предметом психолого-педагогических исследований[2, 3, 5, 6, 11].

Самоконтроль выступает как условие адекватного психического отражения человеком своего внутреннего мира и окружающей его объективной реальности [4].

Неумение контролировать свое поведение, отдавать отчет в своих действиях наблюдается при слабо выраженной способности к самоконтролю. Высокие показатели самоконтроля могут свидетельствовать о желании постоянно контролировать свою жизнь и жизнь окружающих, что приводит к высокому уровню нервно-психического напряжения, что, в конечном итоге,

может привести к истощению внутренних резервов организма и к психосоматическим заболеваниям.

Описанные особенности самоконтроля могут стать причиной появления и развития у сотрудников органов внутренних дел МВД России профессиональной деформации. Поэтому своевременная оценка уровня самоконтроля позволит вовремя корректировать нарушения психологического здоровья.

Самоконтроль позволяет регулировать импульсивное поведение, обеспечивает успешную психологическую адаптацию к профессиональной деятельности, адекватные межличностные отношения, а значит, и здоровье личности.

Цель данной работы: исследование особенностей взаимосвязи самоконтроля и ценностно-мотивационной сферы на примере слушателей Барнаульского юридического института МВД России (далее – БЮИ МВД России).

На протяжении тысячелетий исследователи задавали тот же важнейший вопрос о самоконтроле, который мы задаем сегодня: почему мы действуем под влиянием страсти, когда разум знает лучше? Современные психологи исследуют этот вопрос уже полвека.

По мере развития науки о самоконтроле организация и интеграция ее ключевых концепций становятся все более важными. Х.П. Котабе и В. Хоффман определили семь основных компонентов или «узлов» в современных теориях и исследованиях, имеющих отношение к самоконтролю: желание, цель высшего порядка, конфликт желания и цели, мотивация контроля, способность контроля, усилие контроля и ограничения принятия [8].

Т. Моффит, Д. Белкси и др. изучали влияние самоконтроля на физическое здоровье. В крупнейшем исследовании, посвященном ассоциации саморегулирования и здоровья, участвовала группа из тысячи человек от рождения до 32 лет. Один из путей самоконтроля – это здоровое поведение [9],

поскольку, с точки зрения популярной зарубежной модели, самоконтроль лучше всего понимать как ограниченный ресурс, который истощается по мере использования. Американский психолог Р. Баумайстер одним из первых выдвигает концепцию самоконтроля как ограниченного ресурса [10].

М. Муравен и Р. Баумайстер утверждают, что показатели самоконтроля индивидов также могут снижаться после применения самоконтроля, потому что самоконтроль опирается на ресурс или силу (сила самоконтроля), которые ограничены и расходуются в процессе применения самоконтроля [10].

Другие исследования показывают, что самоконтроль может быть вызван скорее убеждениями, мотивацией или менталитетом, чем ограниченными ресурсами. Например, Б. Шмейхель и К. Вохс обнаружили [14], что размышления о личных ценностях компенсируют негативные последствия истощения.

Х. Рахлин разработал теорию самоконтроля [12], которая согласуется с представлениями о том, что самоконтроль в повседневной жизни часто включает конфликт между локальным выбором и глобальным выбором (например, десерт и желаемый вес).

Несмотря на разнообразие подходов к феномену самоконтроля, общей является идея саморегулирования с помощью усилий. Люди, которые способны контролировать себя, более искусны, чем их импульсивные коллеги, в регулировании своего поведения, своих эмоциональных импульсов для достижения желаемых долгосрочных целей.

Наиболее важные области положительного влияния самоконтроля – это успешность в деятельности, контроль импульсивного поведения, межличностных отношений, психологическая адаптация и здоровье.

Самоконтроль – сложный личностный феномен, в котором выделяют ряд составляющих его компонентов.

Так, на основе исследования процессуальной стороны самоконтроля Г.С. Никифоров описал три вида этого феномена, которые обеспечивают

успешность профессиональной деятельности: эмоциональный, деятельностный и социальный самоконтроль [4].

По мнению А.В. Сперанской, самоконтроль — это интегральное личностное свойство, имеющее системную организацию, включенное во все психические процессы и вовлеченное в организацию саморегуляции и самоуправления, которое формируется в процессе совместной деятельности [7]. Этот автор выделяет два компонента: процессуальный и регуляторно-личностный. К первому относятся когнитивная, аффективная и волевая составляющие. Ко второму - локус контроля и личностные свойства, которые характеризуют регуляторные способности в целом, а также настойчивость и самообладание.

Э.Э. Линчевский выделил внешний и внутренний компоненты самоконтроля. Социальные нормы, принятые в обществе, ученый отнес к первому компоненту, а ко второму — ценностно-мотивационную систему личности. Кроме того, этот автор выделил два больших блока функций самоконтроля: регистрацию и регуляцию[1].

Регистрирующая функция складывается из того, что фиксируется общность или расхождение итога действия с поставленной целью.

Регулирующая функция самоконтроля – это то, как реакции субъекта, его собственные незапланированные поступки «редактируются» под воздействием системы общественных норм.

Как нам кажется, подобное понимание самоконтроля, предложенное Э.Э. Линчевским, более точно раскрывает определение, его функции и связь с ценностно-мотивационной сферой.

Кроме функций описываемого нами психологического феномена, Э.Э. Линчевским также выделена значимость ценностно-мотивационной сферы в формировании самоконтроля, которую ряд ученых обозначают как механизм пуска самоконтроля.

В рамках данной работы было проведено исследование уровня самоконтроля у обучающихся БЮИ МВД России двух групп: слушатели (70 чел.) факультета профессиональной подготовки (ФПП) и 5 курса (70 чел.) – это выпускной курс (ВК). Использовались следующие методики:

- опросник уровня субъективного контроля Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкина, Л. М. Эткинд;
- методика «Ценностных ориентаций» М. Рокича.

На первом этапе было проведено исследование уровня самоконтроля (УС) у слушателей сравниваемых групп с помощью опросника Е.Ф. Бажина и соавт.

Уровень самоконтроля отражает то, в какой степени слушатель оценивает себя активным или пассивным субъектом собственной деятельности или объектом действия внешних обстоятельств и других людей. Лица с низким общим УС (экстерналы) характеризуют себя так: эгоистичные, нерешительные, неуверенные, зависимые, несправедливые, суетливые, раздражительные, враждебные, неискренние, несамостоятельные. Респонденты с высоким УС (интерналы) оценивают себя справедливыми, добрыми, дружелюбными, независимыми, решительными, честными, самостоятельными, невозмутимыми, способными.

Это свидетельствует о том, что уровень СК связан с ощущением субъектом своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, с его самоуважением и личностной зрелостью.

Для сравнения результатов оценки УС в исследуемых группах использовался критерий Манна-Уитни. Были получены следующие достоверные различия:

- по шкале интернальности в области достижений средние значения (6,4082) статистически выше в группе обучающихся факультета профессиональной подготовки, чем среднее значение (5,9388) в группе выпускного курса (при $p \leq 0,001$). Таким образом, у слушателей ФПП более выражен субъективный контроль над событиями и ситуациями в их жизни,

которые эмоционально положительно окрашены. Они считают, что добились всего положительного в своей жизни сами и способны достигать свои цели и в будущем.

По шкале интернальности в области неудач средние значения (6,000) в группе слушателей ФПП больше, чем в группе ВК (5,551) (при $p \leq 0,001$), что говорит о развитом субъективном контроле по отношению к негативным событиям у слушателей ФПП. Они в большей степени, чем обучающиеся из группы ВК, склонны обвинять себя в разнообразных неприятностях и неудачах.

По шкале интернальности в семейных отношениях средние значения достоверно выше также в группе слушателей ФПП (4,3878), чем в группе ВК (4,1429) (при $p \leq 0,021$). Это свидетельствует о том, что респонденты из группы ФПП в большей степени считают себя ответственными за события своей семейной жизни.

По остальным шкалам самоконтроля достоверных различий не обнаружено.

Важно отметить, что результаты обеих групп являются достаточно высокими. Вероятно, обнаруженные особенности самоконтроля у слушателей факультета профессиональной подготовки по описанным выше шкалам можно объяснить тем, что они уже являются действующими сотрудниками МВД России, им чаще приходится сталкиваться с правонарушениями, с трудными жизненными ситуациями, чем выпускному курсу, который по сути был лишь на учебной практике, а как такого профессионального опыта пока не имеет.

На следующем этапе была проведена оценка ценностных ориентаций по методике М. Рокича. Результаты представлены в табл. 1. и табл. 2.

Таблица 1. Среднегрупповые значения ранга терминальных ценностей

Ценности	ВК	ФПП	p
Активная деятельная жизнь	9,27	8,81	
Жизненная мудрость	11,31	9,62	
Здоровье	5,12	4,83	
Интересная работа	10,1	10,2	
Красота природы и искусств	7,21	15,02	0,013
Любовь	7,62	7,61	
Материально обеспеченная жизнь	7,82	8,81	
Наличие хороших и верных друзей	9,73	8,91	
Общественное признание	14,41	12,83	
Познание	10,62	12,32	
Продуктивная жизнь	8,51	10,21	
Развитие	7,31	9,71	0,029
Свобода	6,73	6,03	
Счастливая семейная жизнь	16,11	14,62	
Счастье других	15,5	15,6	
Творчество	8,31	9,62	
Уверенность в себе	12,22	12,71	
Удовольствия	10,41	10,52	

Анализ полученных результатов выявил, что в обеих группах слушателей в системе терминальных ценностей (табл.1) первое место занимает здоровье, второе – свобода. Выбор респондентами «здоровья» как ведущей ценности говорит о понимании того, что здоровье сотрудника правоохранительных органов является одной из важных составляющих профессии [34]. Выбор ценности «свобода», на наш взгляд, свидетельствует о понимании

респондентами необходимости для сотрудников органов внутренних дел высокой устойчивости к провокациям, о непредвзятости в принятии решений.

Таблица 2. Среднегрупповые значения рангов инструментальных ценностей

Ценности	ВК	ФПП	Р
Аккуратность	8.5	11.4	0,008
Воспитанность	7.2	5.9	
Высокие запросы	14.2	17	0,025
Жизнерадостность	9.5	8.4	
Исполнительность	11.8	9.6	
Независимость	11.3	8.7	
Непримиримость к недостаткам у себя и других	16.4	15.3	
Образованность	8.5	7.3	
Ответственность	7.4	7.5	
Рационализм	9.6	9.9	
Самоконтроль	9.0	11.2	
Смелость в отстаивании своего мнения	11.0	8,5	0,029
Чуткость	9.3	11.7	
Терпимость	11.8	12.5	
Широта взглядов	7.03	7.5	
Твердая воля	13	12.5	
Честность	11.6	9,1	0,44
Эффективность в делах	10.3	11.4	

В остальных случаях видим расхождение ранга ценностей у сравниваемых групп испытуемых. При этом достоверные различия выявлены для таких ценностей, как: «Красота природы и искусств», место которой выше в гр. ВК по сравнению с гр. ФПП (7,2 и 15,0 соответственно, при $p=0,013$), и «Развитие», место которой также выше в гр. ВК по сравнению с гр. ФПП (7,26 и 9,65 соответственно, при $p=0,029$). Эта ценность отражает значимость для респондентов работы над собой, постоянного физического и духовного совершенствования. Терминальные ценности – это ценности-цели, достижение

которых является смыслом жизни человека. Таким образом, для обучающихся БЮИ МВД России, независимо от формы обучения, наиболее значимыми являются ценности, которые можно отнести к профессионально важным. С приобретением опыта работы снижается значение вторичных ценностей.

Анализ среднегрупповых значений рангов инструментальных ценностей у слушателей выпускного курса и ФПП показал расхождение ранга ценностей у сравниваемых групп испытуемых. Инструментальные ценности (ценности-средства) связаны с методами достижения целей – это убеждения в том, что определенный образ действий является с личной и общественной точек зрения предпочтительным в любых ситуациях, например, честность, рационализм.

При этом достоверные различия выявлены для таких ценностей, как: «Аккуратность», которая более высокий ранг занимала в гр. ВК по сравнению с гр. ФПП (8,5 и 11,4 соответственно, при $p=0,008$), «Высокие запросы», ранг которой был выше в гр. ВК по сравнению с гр. ФПП (14,2 и 17,0 соответственно, при $p=0,025$), «Смелость в отстаивании своего мнения», которая более высокий ранг занимала в гр. ВК (8,5 и 11,0 соответственно, при $p=0,029$), и «Честность», ранг которой был выше также в гр. ВК (9,1 и 11,6 соответственно, при $p=0,44$).

Более высокий ранг ценности «Аккуратность» в гр. ВК можно связать со строго структурированной учебной деятельностью слушателей, её четким графиком и требованиями к внешнему виду, а более высокий ранг ценности «Высокие запросы» в этой же группе связан с высокими ожиданиями от будущей службы.

Более высокий ранг ценности «Смелость в отстаивании своего мнения» и ценности «Честность» в группе слушателей факультета профессиональной подготовки, чем у выпускного курса, объясняется тем, что слушатели гр. ФПП являются уже действующими сотрудниками органов внутренних дел, в связи с чем умение быть честным и отстаивать свое мнение является для них важным

навыком взаимодействия как в коллективе, так и с гражданами Российской Федерации.

В группе слушателей выпускного курса первое место занимала такая ценность, как «Широта взглядов», а на втором месте была ценность «Воспитанность», в то время как в гр. ФПП эти места занимали такие ценности, как «Воспитанность» и «Образованность» соответственно. Это можно связать в первом случае с образовательной деятельностью, а во втором – с особенностями службы.

Последние места в гр. ВК и в гр. ФПП занимали такие ценности, как: «Непримиримость к недостаткам у себя и других» и «Высокие запросы».

В целом полученные результаты позволяют сделать вывод, что ведущие ранги в иерархии обоих видов ценностей занимают именно те, которые должны быть присущи сотруднику органов внутренних дел МВД России, и эти ценности выражены уже у выпускников БЮИ. При этом ведущие терминальные ценности (ценности-цели) в обеих группах одинаковы.

На следующем этапе был проведен корреляционный анализ по Спирмену взаимосвязей между шкалами используемых методик отдельно в сравниваемых группах. В группе ВК были выявлены следующие статистически достоверные связи.

Ценность «Исполнительность» имеет высокую положительную связь с «Интернальностью в области достижений» ($r=0,859$, при $p \leq 0,001$). Поскольку в силовых структурах существует должностная иерархия, такой показатель может говорить нам о стремлении слушателей к продвижению по службе и четкому выполнению поставленных командованием задач.

Ценность «Активная деятельная жизнь» имеет умеренную положительную связь с «Интернальностью в области достижений» ($r=0,482$ при $p \leq 0,001$). Таким образом, поиск смысла жизни происходит с опорой на мотив достижения.

В группе слушателей факультета профессиональной подготовки были получены следующие результаты корреляционного анализа.

Ценность «Материально обеспеченная жизнь» положительно коррелирует с «Интернальностью в области достижений» ($r=0,36$, при $p \leq 0,001$). Вероятно, это свидетельствует о том, что респонденты этой группы связывают успехи в своей профессиональной деятельности преимущественно с собственными усилиями, с умением контролировать события и ситуации в своей жизни.

Шкала «Общая интернальность» имеет умеренную положительную связь с ценностью «Ответственность» ($r=0,478$, при $p \leq 0,001$). Самоконтроль здесь обусловлен настойчивостью и общей осмысленностью жизни.

Кроме того, в обеих группах были обнаружены значимые положительные взаимосвязи шкалы «Общая интернальность» субъективного контроля с ценностью «Здоровье», которая была выбрана как лидирующая ценность у обеих групп испытуемых ($r=0,445$, при $p \leq 0,001$ – у ФПП и $r=0,476$, при $p \leq 0,001$ – у выпускного курса). Это говорит об ответственном отношении слушателей БЮИ МВД России обеих форм обучения к состоянию своего здоровья.

Полученные результаты хорошо согласуются с концепцией самоконтроля как ресурса, который ограничен и расходуются в процессе применения самоконтроля [10]. Поэтому сотрудникам МВД важно следить за своим здоровьем, что понимают уже выпускники БЮИ.

Таким образом, исследование особенностей самоконтроля и ценностно-мотивационной сферы на примере слушателей БЮИ МВД России выпускного курса и факультета профессиональной подготовки, которые являются действующими сотрудниками органов внутренних дел, показало, что в обеих группах ведущие ранги в иерархии терминальных ценностей, направленных на будущее, занимают такие, как: здоровье и свобода, т. е. те, которые должны быть присущи сотрудникам МВД, поскольку хорошее здоровье – это одно из условий их успешной профессиональной деятельности, как и непредвзятость в принятии решений.

Анализ рангов инструментальных ценностей (ценности-средства) показывает, что ценности-средства в сравниваемых группах не совпадают.

Сформированность этих ценностей коррелирует с общим уровнем самоконтроля и такой шкалой субъективного контроля, как «Интернальность в области достижений». Слушатели обеих форм обучения чувствуют собственную ответственность за то, как складывается их жизнь в целом, и способны с успехом достигать свои цели в будущем.

Список литературы:

1. Линчевский Э.Э. Уроки поведения в быту и на работе. Санкт-Петербург : Нева, 2003. 255 с.
2. Моросанова В.И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. Т. 15, № 3. С. 57–82.
3. Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г. Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» // Вопросы психологии. 2020. № 4. С. 155–167.
4. Никифоров Г.С. Психология самоконтроля. Санкт-Петербург : Издательско-Торговый дом «СКИФИЯ», 2020. 233 с.
5. Прохоров А.О., Чернов А.В., Карташева М.И. Система Я в ментальной регуляции психических состояний // Вестник Российского фонда фундаментальных исследований. Гуманитарные и общественные науки. 2023. № 1 (112). С. 119–130. URL: <https://doi.org/10.22204/2587-8956-2023-112-01-119-130>.
6. Сокол А.В. О соотношении конструктов самодисциплины и самоконтроля // Общество: социология, психология, педагогика, 2025. № 1. С. 47–54. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-sootnoshenii-konstruktov-samodistsipliny-i-samokontrolya>
7. Сперанская А.В. Особенности ценностно-мотивационной сферы и самоконтроля у сотрудников уголовно-исполнительной системы: монография. Вологда: ВИПЭ ФСИН, 2015. 78 с. //Лань: электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/71696>
8. Kotabe H.P., Hofmann W. On Integrating the Components of Self-Control. Perspectives on Psychological Science. 2015. Vol. 10(5). P. 618–638. 10.1177/1745691615593382
9. Moffitt T.E., Arseneault L., Belsky D., Dickson N., Hancox R.J., Harrington H., Sears M.R. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety // Proceedings of the National Academy of Sciences. 2011. Vol. 108(7). P. 2693–2698. 10.1073/pnas.1010076108
10. Muraven M., Baumeister R.F. Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? Psychological Bulletin. 2000. Vol. 126. P. 247–259.

11. Nilsen F., Bang H., Boe O., Martinsen Q., Lang-Ree O.H. The Multidimensional Self-Control Scale (MSCS): Development and Validation // Psychological Assessment. 2020. Vol. 32, iss. 11. P. 1057–1074. URL: <https://doi.org/10.1037/pas0000950>.
12. Rachlin H. (1995). Self-control: Beyond commitment. Behavioral and Brain Sciences. 1995. Vol. 18. P. 109–159.
13. Şal F. Development of an Academic Self-Discipline Questionnaire for university Students // Pedagogical Perspective. 2022. Vol. 1, iss. 2. P. 76–88. URL: <https://doi.org/10.29329/pedper.2022.493.1>.
14. Schmeichel B.J., Vohs K. (2009). Self-affirmation and self-control: Affirming core values counteracts ego depletion. Journal of Personality and Social Psychology. 2009. Vol. 96. P. 770–782.

References:

1. Linchevskij Je.Je. Uroki povedenija v bytu i na rabote. Sankt-Peterburg : Neva, 2003. 255 p.
2. Morosanova V.I. Psihologija osoznannoj samoreguljarii: ot istokov k sovremennym issledovanijam. Teoreticheskaja i jeksperimental'naja psihologija. 2022. Vol. 15, No 3. P. 57–82.
3. Morosanova V.I., Kondratjuk N.G. Oprosnik V.I. Morosanovoj «Stil' samoreguljarii povedenija – SSPM 2020». Voprosy psihologii. 2020. No 4. P. 155–167.
4. Nikiforov G.S. Psihologija samokontrolja. Sankt-Peterburg : Izdatel'sko-Torgovyj dom «SKIFIJa», 2020. 233 p.
5. Prohorov A.O., Chernov A.V., Kartasheva M.I. Sistema Ja v mental'noj reguljarii psihicheskikh sostojanii. Vestnik Rossijskogo fonda fundamental'nyh issledovanij. Gumanitarnye i obshhestvennye nauki. 2023. No 1 (112). P. 119–130. URL: <https://doi.org/10.22204/2587-8956-2023-112-01-119-130>.
6. Sokol A.V. O sootnoshenii konstruktov samodiscipliny i samokontrolja. Obshhestvo: sociologija, psihologija, pedagogika, 2025. No 1. P. 47–54. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-sootnoshenii-konstruktov-samodistsipliny-i-samokontrolya>
7. Speranskaja A.V. Osobennosti cennostno-motivacionnoj sfery i samokontrolja u sotrudnikov ugolovno-ispolnitel'noj sistemy: monografija. Vologda : VIPJe FSIN, 2015. 78 p. Lan': jelektronno-bibliotechnaja sistema. URL: <https://e.lanbook.com/book/71696>
8. Kotabe H.P., Hofmann W. On Integrating the Components of Self-Control. Perspectives on Psychological Science. 2015. Vol. 10(5). P. 618–638. 10.1177/1745691615593382
9. Moffitt T.E., Arseneault L., Belsky D., Dickson N., Hancox R.J., Harrington H., Sears M.R. A gradient of childhood self-control predicts health,

wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2011. Vol. 108(7). P. 2693–2698. 10.1073/pnas.1010076108

10. Muraven M., Baumeister R.F. Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*. 2000. Vol. 126. P. 247–259.

11. Nilsen F., Bang H., Boe O., Martinsen Q., Lang-Ree O.H. The Multidimensional Self-Control Scale (MSCS): Development and Validation. *Psychological Assessment*. 2020. Vol. 32, iss. 11. P. 1057–1074. URL: <https://doi.org/10.1037/pas0000950>.

12. Rachlin H. (1995). Self-control: Beyond commitment. *Behavioral and Brain Sciences*. 1995. Vol. 18. P. 109–159.

13. Şal F. Development of an Academic Self-Discipline Questionnaire for university Students/ Pedagogical Perspective. 2022. Vol. 1, iss. 2. P. 76–88. URL: <https://doi.org/10.29329/pedper.2022.493.1>.

14. Schmeichel B.J., Vohs K. (2009). Self-affirmation and self-control: Affirming core values counteracts ego depletion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2009. Vol. 96. P. 770–782.