

**Чекалина Мария Сергеевна**

*Ассистент кафедры психологии и педагогики,  
Новосибирский государственный педагогический университет,  
г. Новосибирск. E-mail: many280589@mail.ru*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОСТРОЕНИЯ ОБРАЗА БУДУЩЕГО И САМОРЕГУЛЯЦИИ**

Представлены результаты исследования взаимосвязи построения образа будущего и саморегуляции. Автор доказывает, что условием построения образа будущего в подростковом и юношеском возрастах является развитость компонентов саморегуляции: целеполагание, проектирование, моделирование и оценка результата. В статье приводятся результаты эмпирического исследования взаимосвязи построения образа будущего и способности к саморегуляции. Было обнаружено, что на саморегуляцию оказывает влияние самочувствие.

*Ключевые слова:* жизненная перспектива, образ будущего, саморегуляция, планирование, моделирование, целеполагание, оценка результата, юношеский возраст.

**Chekalina Maria Sergeevna**

*Assistant of the Department of Psychology and Pedagogy,  
Novosibirsk State Pedagogical University*

## **INTERRELATION OF THE CONSTRUCTION THE VISION OF THE FUTURE AND SELF-REGULATION**

Presented the results of the study of the relationship between the construction the image of the future and self-regulation. The author proves that the condition for building the image of the future in adolescence age and youthful age is the development of the components of self-regulation: goal-setting, design, modeling and evaluation of the result. The article presents the results of an empirical study of the relationship between the construction the image of the future and the capacity for self-regulation. It was found that self-regulation influences well-being.

*Keywords:* life perspective, image of the future, self-regulation, planning, modeling, goal-setting, evaluation of the result, adolescence.

Современное образование ставит перед обществом широкий круг задач по развитию личности обучающегося. И одной из задач, на наш взгляд, является ориентация образования на саморазвитие личности, раскрытия способностей, потенциала каждого обучающегося. Вместе с этим условием развитие каждого отдельного ребенка является и его собственная мотивация, ответственность, самостоятельность. Пик развития таких способностей приходится на завершение подросткового возраста и начало юношеского. Ведь данный возрастной этап является периодом интенсивного формирования различных качеств личности, влияющих на умение выстраивать жизненный путь. В это время возникают предпосылки овладения понятийным мышлением, происходит накопление определенного жизненного опыта, юноша начинает занимать определенное социальное положение.

Начиная со старшего подросткового возраста у детей возникают потребности в построении своего жизненного пути, овладении личным временем. В этом возрасте будущее становится временной доминантой. Подросток стремится самостоятельно строить жизненные планы. Но на данном этапе жизненные планы еще недостаточно устойчивы и чаще всего, по мнению Ш. Бюлер, строятся под влиянием внешних обстоятельств, родителей, товарищей. Однако даже в такой мечтательной форме подростки осваивают умение строить планы, разделять мечты и планы между собой, развивают уверенность в себе, умение достигать поставленных целей. Кроме того, в этот период происходит развертывание жизненной линии в личном и профессиональном планах [6].

Юношеский возраст является периодом интенсивного построения собственного будущего. В юношеском возрасте происходит качественный пересмотр характера жизненного мира, в результате перед юношами возникает проблема самоопределения. Процесс самоопределения основывается на устоявшихся интересах и стремлениях, предполагает учет своих возможностей и условий жизни.

Д. А. Леонтьев отмечает, что первым, так называемым нормативным, вынужденным самоопределением является профессиональное [12]. Несмотря на то, что оно является необходимым, решение этого вопроса можно перенести, получая профессию в учебном заведении, выбранном по критерию доступности, советам родных и близких. Однако именно это решение оказывает влияние на социальную позицию самоопределяющегося, так как считается, что разница между студентом и работающим намного меньше, чем между школьником и студентом.

Таким образом, профессиональное самоопределение выступает одной из форм выстраивания жизненного пути на

этапе юношества. По мнению И. С. Кона, на данном этапе наблюдаются различия среди юношей: одни четко ориентированы на деятельность, они отличаются выраженной потребностью в достижении, умением ставить перед собой конкретные цели, распределять и планировать свое время; другие все еще живут главным образом воображением – мечтами и фантазиями; третьи плывут по течению, руководствуясь принципом здесь и сейчас. Вслед за автором мы думаем, что «...жизненный план приобретает четкие очертания только тогда, когда предметом размышления юноши становится не только конечный результат, но и способы его достижения, путь, по которому намерен следовать человек, и те объективные и субъективные ресурсы, которые ему для этого понадобятся» [9]. А для этого должен быть построен образ этого планируемого будущего. Образ будущего существует на когнитивном уровне, и его основная характеристика, как и всех остальных аналогичных подструктур, заключается в том, что он проявляется через символические заместители, т. е. репрезентации, идеи или знаки, которые служат символами чего-либо. Следовательно, во многих случаях образ будущего функционирует независимо от физического присутствия объектов. А ведь именно к юношескому возрасту происходит развитие когнитивного компонента – увеличивается объем знаний, расширяется умственный кругозор, появляются новые теоретические потребности.

По мнению А. Н. Леонтьева, образ будущего выступает как модель личного опыта, которая в дальнейшем сама опосредует восприятие этого опыта. То есть человек самостоятельно управляет своим выбором и своей деятельностью. Таким образом, человек, проявляя собственную активность, выстраивает свое будущее согласно задуманному. При этом построение образа будущего

влияет на то, что человек будет делать в настоящем, и такое построение влияет на человека больше, чем анализ прошлых успехов и неудач [12]. Образ будущего – это функционально-динамическое качество личности, которое интегрирует и регулирует в динамике, в функционировании всю личностную структуру.

В своих работах К. А. Абульханова-Славская [5], используя для описания образа будущего синонимичное понятие «жизненные стратегии», выделяет их основные признаки:

– первый – выбор основного для человека направления, способа жизни, определение ее главных целей, этапов их достижения и соподчинение этих этапов;

– второй – решение противоречий жизни, достижение своих жизненных целей и планов;

– третий – творчество, созидание ценности своей жизни, соединение своих потребностей со своей жизнью в виде ее особых ценностей. В связи с этим, рассматривая проблему образа будущего с точки зрения современной науки, в составе образа будущего включаются несколько компонентов.

В. Н. Петрова под образом будущего понимает субъективное эмоционально-когнитивное образование, являющееся носителем индивидуального видения (в широком смысле) реальности, а, следовательно, и взаимодействующее с ней. Под этим взаимодействием мы будем понимать организаторский компонент деятельности, где образ будущего выступает как интегративная характеристика юношеского возраста, которая позволяет ему развивать такие черты своей личности, как умение планировать, моделировать, программировать свою деятельность, а также оценивать результаты для построения нового будущего.

Один из первых компонентов – это способность к прогнозированию. По мнению З. З. Утягановой, проектирование образа будущего будет выступать

определяющим компонентом выбора жизненного пути [19]. Таким образом, человек, ориентируясь в окружающем мире, начинает осознавать себя, свои поступки, свое будущее и затем осуществляет поиск, проектирование ресурсов для осуществления задуманного. По мнению А. В. Кирьяковой и Т. Н. Козловской: «Будущее есть субъективная ценность студента, и оно <...> проектируется, создается самой личностью на основе преобразования его знаний о прошлом, отношения к настоящему и умений строить жизненную перспективу» [8].

Одним из главных компонентов, на наш взгляд, является и способность к целеполаганию. «Цель жизни человека, как и цель его образования, представляет собой идеальный образ желаемого будущего результата человеческой деятельности, интегратор всех его частных целей, связанных с отдельными деятельностями, поэтому реализация каждой частной цели – это частичная реализация (и в то же время развитие) общей жизненной цели» [17]. По мнению В. Д. Повзун, посредством способности к выдвиганию целей, в том числе образовательных, личность выстраивает некий проект собственной жизни. Это подтверждает тезис о том, что в построении образа будущего у человека должно присутствовать умение прогнозирования. При этом важно, чтобы, размышляя о своем будущем, человек видел не только окончательную цель, как это происходит еще в подростковом возрасте, но и выстраивал для себя постепенные шаги, траекторию достижения конечного результата. Это согласуется с мнением А. В. Кирьяковой о построении идеального результата. Но при этом, с точки зрения исследователя, важно, что построение такого идеального результата как раз и должно разделять обозримое будущее и будущее, которое человеком еще не освоено [8].

В. Э. Чудновский в своих исследованиях также настаивает на том, что ориентация человека не только на ближайшую, но и на дальнюю перспективу регулирует устойчивость личности в целом и в достижении поставленных целей [20].

М. Gollwitzer и G. Oettingen считают, что определение факторов, способствующих успешному достижению цели, является одним из основных вопросов развития человека. А постановка и достижение целей являются важными детерминантами поведения [3].

Очевидно, что одним из умений, которое помогает выстраивать образ будущего, является навык моделирования. Е. А. Климов этот процесс описывал как построение мысленного образа будущего результата. Н. С. Пряжников включает в эту структуру еще и ценностно-смысловой компонент. Автор говорит о том, что любой человек, делая профессиональный выбор, должен ориентироваться и прогнозировать не только свои действия, но и социально-экономическую обстановку в стране, выделять ближайшие и ближние профессиональные цели и т. д. [18].

В. J. Zimmerman, анализируя процесс саморегуляции, выделяет в нем три последовательные фазы: предусмотрительности, производительности или волевого контроля и саморефлексии. Это, на наш взгляд, согласуется с перечисленными компонентами, необходимыми для построения образа будущего [4]. Предусмотрительность выступает компонентом прогнозирования собственной деятельности, а также предвосхищения различных вариантов развития одной и той же ситуации. Производительность и волевой контроль являются собственно реализацией деятельности для достижения поставленной цели. И здесь автор подчеркивает значимость именно волевого акта, поскольку для преодоления

каких-либо препятствий одного желания будет недостаточно. Этот этап также соотносится с компонентом моделирования. Саморефлексия в данной концепции выступает как компонент оценки своей деятельности, помогая оценить, в том ли направлении движется человек.

Описанные данные согласуются с отечественными исследованиями О. А. Конопкина, который включает перечисленные компоненты в структурно-функциональную модель процесса саморегуляции. По его мнению, в структуру системы осознанного целенаправленного саморегулирования деятельности входят такие ее функциональные звенья, как «принятая субъектом цель деятельности» (цель), «субъективная модель условий деятельности» (модель условий), «программа собственно исполнительских действий» (программа), «система критериев успешности деятельности» (критерии успеха), «информация о реально достигнутых результатах» (информация о результате), «решение о коррекции системы» [10].

Dale H. Schunk и Barry J. Zimmerman в своих исследованиях также придают саморегуляции большое значение и понимают его как контроль собственного поведения для достижения поставленной цели. И в построении образа будущего это очень важно для любого человека. При этом авторы говорят о том, что сама перспектива того, что в будущем что-то происходит, побуждает человека регулировать свое поведение [1].

Делая вывод, необходимо сказать, что все исследования по данной теме практически согласуются друг с другом. В регуляции деятельности, а проектирование образа будущего в данном случае выступает как деятельность, выделяются определенные компоненты: целеполагание, проектирование, моделирование и оценка результата. На наш взгляд, именно через построение образа буду-

щего, целеполагание, постановку различных задач и целей человек получает возможность не только творить мир, но и отыскивать смысл своего существования, воплощать его в жизни в процессе реализации сущностных сил.

Активизация процессов построения образа будущего тесно связана с процессами формирования личной идентичности и готовности к самоопределению и самореализации. Способность к его созданию есть способность осуществлять оптимальный жизненный выбор. Это важный элемент готовности к совершению адекватных действий в ситуациях изменения условий жизни и условие максимального раскрытия личностью своих возможностей [11; 13].

*Выборка и методы исследования.* Исходя из теоретического анализа проблемы, проведено данное эмпирическое исследование, целью которого явилось изучение взаимосвязи между образом будущего и компонентами саморегуляции: целеполагание, проектирование, моделирование и оценка результата. Выборку эмпирического исследования составили 189 студентов ФГБОУ ВО «НГПУ», обучающихся и в Институте естественных и социально-экономических наук, в возрасте от 17 до 21 года. Для увеличения достоверности результатов диагностика проводилась два раза и под контролем исследователя.

В эмпирическом исследовании использовались следующие методики:

1. Опросник В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) [14]. Методика позволяет диагностировать развитие индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности. С помощью этой методики

можно выявлять индивидуальный профиль различных регуляторных процессов и уровень развитости общей саморегуляции как регуляторных предпосылок успешности овладения новыми видами деятельности.

2. Тест-опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» [15]. Тест-опросник позволяет определить уровень развития волевой саморегуляции в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями. Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера, как настойчивость и самообладание. Тест состоит из 30 утверждений. Определяется величина индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы и индексов по субшкалам «настойчивость» и «самообладание»;

3. Методика САН – экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения [7]. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. В исследованиях используется для изучения устойчивости ситуаций, которые не изменяют другие параметры. При этом параметр «активность» является одной из сфер проявления темперамента.

4. Методика изучения образа возможного будущего В. Н. Петровой [16]. Опросник включает в себя 45 заданий: в 32 из них необходимо закончить предложения, а в остальных дать ответ на поставленный вопрос. Методика направлена на анализ образа возможного будущего личности.

*Результаты исследования.* Математическая обработка полученных данных проводилась с использованием компьютерной программы SPSS-17.0. Достоверность представленных результатов – не ниже 5 % уровня значимости.

Для дальнейшей работы респонденты были дифференцированы на три группы по средним значениям шкал методики САН. Экспериментальную группу ЭГ-1 (N=95) составили студенты с преобладанием неблагоприятного состояния – 51 % испытуемых; экспериментальную группу ЭГ-2 (N=35) составили студенты с переменным самочувствием – 19 % испытуемых; ЭГ-3 (N=57) – студенты с преобла-

данием благоприятного состояния – 30 % испытуемых.

Графическое выражение расчета удельной доли испытуемых от общей выборки представлено на рисунке 1.

Для выявления различий в значениях исследуемого признака по ЭГ-1, ЭГ-2 и ЭГ-3 применялся критерий НКраскала – Уоллеса. Результаты сравнения представлены в таблице 1.

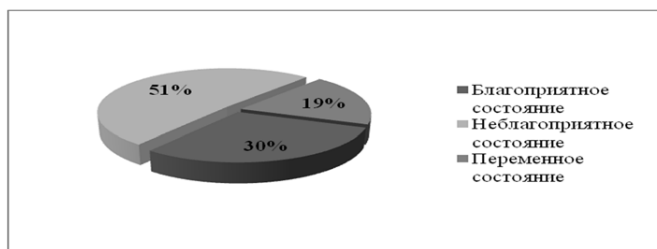


Рис. 2. Дифференциация выборки испытуемых

Таблица 1

**Достоверность различий в значениях исследуемого признака по ЭГ-1, ЭГ-2, ЭГ-3**

Наименование признака/название шкалы	НКраскала – Уоллеса	Уровень значимости
«Моделирование» (ССПМ)	18,012	p = 0,000
«Программирование» (ССПМ)	15,427	p = 0,000
«Оценка результата» (ССПМ)	6,164	p = 0,046
«Гибкость» (ССПМ)	11,608	p = 0,003
«Общий уровень саморегуляции» (ССПМ)	22,417	p = 0,000
«Общая шкала» (А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана)	21,541	p = 0,000
«Настойчивость» (А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана)	27,234	p = 0,000
«Самообладание» (А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана)	6,449	p = 0,040
«Восприятие макросоциума» (В. Н. Петровой)	16,140	p = 0,000
«Восприятие микросоциума» (В. Н. Петровой)	9,878	p = 0,007

В результате применения критерия НКраскала – Уоллеса мы получили подтверждение того, что все представленные группы между собой значимо различаются. Таким образом, диффе-

ренциация выборки (N=187) на 3 группы является правомерной.

Однако при попарном сравнении каждой из групп при помощи критерия УМанна – Уитни, достоверных разли-

чий между ЭГ–2 и ЭГ–3 не выявлено, и нами было принято решение объединить две эти экспериментальные группы. В результате экспериментальную группу ЭГ–1 (N=95) составили студенты с преобладанием неблагоприятного состояния – 51 % испытуемых; экс-

периментальная группа ЭГ–2 (N=92) составили студенты с преобладанием нормального и благоприятного состояния – 49 % испытуемых. При сравнении двух измерений достоверных различий не выявлено.

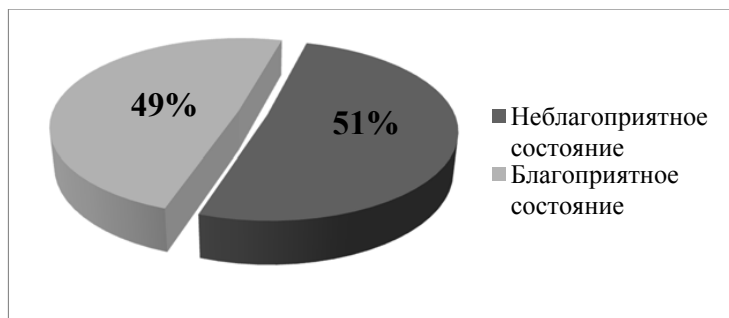


Рис. 2. Дифференция выборки испытуемых

*Обсуждение результатов.* По результатам проведенного исследования испытуемые ЭГ–1 обладают следующими характеристиками: у них сформирована потребность в планировании деятельности, но цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута. Такие испытуемые мало задумываются о своем будущем, цели выдвигаются ситуативно и обычно не самостоятельны. Данной группе испытуемых достаточно легко дается учитывать условия достижения целей «здесь и сейчас», но при этом нередко возникают трудности, когда необходимо продумывать такие условия в перспективе, в будущем. Поэтому часто они действуют методом проб и ошибок, оглядываясь на то, как на их действия реагируют окружающие.

Испытуемые данной группы легко могут оценить, что в исполнении их планов что-то идет не так, но они с трудом могут назвать причину, к этому приведшую, что снижает эффективность

построения планов. Такие испытуемые иногда могут обращаться за советом к другим людям, и в силу сниженной способности к самостоятельности слепо руководствуются тем, что посоветовали. Это, в свою очередь, снижает способность критично оценивать собственную деятельность и нести ответственность за нее, поскольку планирование было осуществлено не самостоятельно.

Испытуемые не всегда способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей по сравнению с испытуемыми ЭГ–2.

Для испытуемых ЭГ–1 характерно упорство в достижении целей. Если они принимают цель, то следуют ей с неот-

вратимым упорством. Им свойственна чрезмерная детализация программы действий, повышенная аккуратность. Низкий уровень гибкости проявляется и в том, что новые идеи нередко усваиваются с трудом. Развитость звена планирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звена моделирования, при этом может сформироваться гармоничный стиль саморегуляции.

Поскольку способность к процессу моделирования несколько снижена, такие испытуемые пытаются контролировать каждое свое действие, чтобы не возникало спонтанных ситуаций, хотя сниженное настроение и свойственная им импульсивность могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Это приводит к утомляемости, как следствие – происходит снижение настроения. Если мы говорим про способность к построению образа будущего, то желание его корректировать и изменять будет зависеть от настроения.

Таким образом, у представителей этой группы формируется некое недоверие к жизни, к социуму, которое влияет на способность к построению жизненной перспективы. На это также оказывают влияние личностные особенности испытуемых: неуверенность в своих силах, сомнение в правильности исполнения деятельности. В результате это сказывается на планировании профессиональной перспективы и активности индивида в ее выстраивании.

Испытуемым ЭГ–2 присуще высокое развитие процессов планирования целей и программирования действий по сравнению с моделированием значимых условий достижения цели и оцениванием результатов действий.

При этом этим людям свойственна повышенная тревожность в связи с высокой озабоченностью исполнения планов. Они переживают, если все получается не так, как запланировано. Для

успокоения, для того, чтобы снова встать на путь исполнения задуманного, таким юношам и девушкам нужна поддержка близких людей, они готовы принимать помощь других. Будущее для этих испытуемых в целом окрашено радужными красками. Поэтому они вполне адекватно выстраивают жизненные перспективы. Однако проблемы могут возникать в выдвижении главной цели, ради которой они будут трудиться. И здесь им опять необходима поддержка близких людей, для того чтобы утвердиться в правильности выбора.

Испытуемые данной группы довольно подробно разрабатывают программы собственных действий, как правило, методично готовятся к различным значимым для них мероприятиям и много времени уделяют самоподготовке. Они продумывают этапы и способы выполнения своей деятельности. Но ограничение времени для выполнения задания может сбить их с толку. Поэтому, создавая образ своего будущего, испытуемые данной группы должны методично проверить все варианты дальнейшего развития событий. Высокая развитость планирования и программирования позволяет компенсировать недостаточную развитость процесса моделирования, снизить тревожность, снять излишнюю напряженность за счет того, что ситуации заранее продумываются, отбираются способы и определяется очередность действий, анализируется тактика поведения в ответственной ситуации.

Недостаточная пластичность планов и программ, характерная для представителей данной группы, нередко приводит к тому, что у них возникают трудности с реализацией и перестройкой планов при изменении условий, например, при быстрых изменениях ситуации на экзамене, неожиданном повороте в ходе урока, при невозможности добиться нужных результатов. Обладатели такого профиля склонны фиксироваться на своих ошиб-



ках; для них характерна высокая чувствительность к неудачам, чрезмерная самокритичность, неустойчивость самоконтроля. Главное, что отличает людей с данным профилем регуляции, – это эмоциональная неустойчивость, длительные переживания неудач, что может привести к неустойчивости образа будущего и постоянным сомнениям в правильности принятого решения. Испытуемые данной группы испытывают некое беспокойство по поводу будущего и у некоторых из них поставленные цели больше напоминают мечты.

В силу общей социально-позитивной направленности такие люди могут быть хорошо настроены по отношению к собственному будущему и построению собственной профессиональной перспективы. Для них очень важно начать задуманное, особенно, если это было кому-то обещано. Потребность в постоянном контроле оборачивается достаточной внутренней напряженностью при общем благоприятном состоянии.

*Выводы.* Результаты исследования позволили углубить представления об образе будущего и способах его формирования. Поскольку образ будущего выступает как деятельность, то она обладает определенными свойствами. Для успешного построения образа будущего у человека должны быть сформированы такие компоненты саморегуляции, как целеполагание, проектирование, моделирование, и оценка результата. Сформированная система данных компонентов позволяет осознанно контролировать и управлять своей активностью по отношению к профессиональной деятельности. Система осознанной саморегуляции позволяет реализовать ин-

дивидуальную устойчивость процессов саморегуляции произвольной активности студента во время профессионального самоопределения.

Полученные эмпирические результаты особенностей взаимосвязи образа будущего и компонентов саморегуляции позволяют говорить о том, что:

– образ будущего будет успешно выстраиваться и мало изменяться у людей с высокой способностью к целеполаганию, причем целеполаганию в дальней перспективе;

– процесс проектирования и моделирование собственной деятельности связан со способностью контролировать эмоциональное состояние. Для людей с неблагоприятным эмоциональным состоянием характерно влияние личностных особенностей на достижение цели. Люди с благоприятным эмоциональным состоянием способны контролировать свои эмоции и чувства для достижения планов;

– процесс моделирования не будет зависеть от эмоционального состояния. Однако люди с благоприятным эмоциональным состоянием более детально разрабатывают свою деятельность, и это влияет на качественное исполнение задуманного.

Таким образом, для построения образа будущего в рамках профессионального самоопределения у испытуемых необходимо формировать навыки саморегуляции. При этом важно обучать их выстраивать образ предполагаемого будущего вне зависимости от эмоционального состояния. А при изменении окружающих обстоятельств уметь корректировать планы без потери первоначальной цели.

### Список литературы

1. Collins N. Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications (review) // The Journal of Higher Education. – 2009. – Vol. 80, № 4. – P. 476–479.

2. *Fishbach A., Zhang Y., Koo M.* The dynamics of self-regulation // European review of social psychology. – 2009. – Vol. 20. – P. 315–344.
3. *Peter M. Gollwitzer; Oettingen Gabriele* Planning Promotes Goal Striving // Handbook of self-regulation: research, theory, and applications. / Vohs K. D., Baumeister R. F. (Eds.) – United States, 2010. – 592 p.
4. *Zimmerman B. J.* Attaining self-regulation: A social cognitive perspective // In: Boekaerts M., Pintrich P. R. & Zeidner M. (Eds.), Handbook of self-regulation. – San Diego, CA: Academic Press, 2000. – Pp. 13–39.
5. *Абульханова-Славская К. А.* Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 300 с.
6. *Бохан Т. Г.* Психология развития и возрастная психология: учеб. метод. пособие. – Томск: Изд-во Томского ун-та, 2003. – 225 с.
7. *Карелин А.* Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
8. *Кирьякова А. В., Козловская А. В.* Самоорганизация времени как фактор формирования «Образа будущего» студента университета: монография. – Нижний Новгород: ВГИПА, 2006. – 142 с.
9. *Кон И. С.* Психология юношеского возраста: проблемы формирования личности: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1979. – 175 с.
10. *Конопкин О. А.* Психологические механизмы регуляции деятельности. – М.: Наука, 1980. – 256 с.
11. *Кузнецова С. А.* Пространственно-временные и личностные аспекты жизненного пути северян: дис ... канд. психол. наук. – М.: МГУ, 1999. – 190 с.
12. *Леонтьев Д. А.* Субъективная семантика и смыслообразование // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. – 1990. – № 3. – С. 33–42.
13. *Люц Ю. А.* Психологическое время личности у больных с соматическими расстройствами: дис. ... канд. психол. наук. – М.: МГУ, 1997. – 188 с.
14. *Моросанова В. И.* Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – М.: Наука, 1998. – 192 с.
15. *Пашукова Т. И., Допира А. И., Дьяконов Г. В.* Практикум по общей психологии для студентов педагогических вузов: учеб. пособ. – М.: Институт Практической Психологии, 1996. – 127 с.
16. *Петрова В. Н.* Методика изучения образа возможного будущего // Сибирский психологический журнал. – 2002. – № 16–17. – С. 32–36.
17. *Повзун В. Д.* Ценностное самоопределение личности в университетском образовании // Аксиология образования. Фундаментальные исследования в педагогике. – М.: Дом педагогики, ИПК ГОУ ОГУ, 2008. – С. 40–88.
18. *Пряжников Н. С.* Личная профессиональная перспектива // Педагогическая диагностика. – 2007. – № 6. – С. 138–142.
19. *Утяганова З. З.* «Образ будущего» в процессе самореализации студента в вузе // Высшее образование в России. – 2009. – № 5. – С. 154–156.
20. *Чудновский В. Э.* Становление личности и проблема смысла жизни // Избранные труды. – М.: МПСИ, 2006. – 767 с.