

DOI: 10.21672/1818-510X-2021-66-1-132-137

## ФИЛОСОФСКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

**Свет Анна Александровна**, аспирант

Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова,  
Российская Федерация, 119992, Москва, пр-т Ломоносовский, 27, корп. 4  
E-mail: svetanna1911@gmail.com

Статья посвящена изучению междисциплинарного феномена саморегуляции. В рамках данной темы рассмотрены различные подходы к пониманию процесса саморегуляции, предложенные отечественными и зарубежными исследователями. Произведён обзор ключевой концепции ведущего российского специалиста в области психологии саморегуляции личности В. И. Моросановой и её опросника «Стиль саморегуляции поведения», применяемого для оценки степени развитости процессов саморегуляции и меры сформированности стратегических структур самосознания индивида. На основании социально-философского анализа показано, что уровень саморегуляции значительно изменяется в различные периоды жизни, начиная от низкого и быстро растущего в детском возрасте, продолжая высоким и стабильным в период среднего возраста и заканчивая медленно падающим после 30 лет. Выявлены характерные причины уменьшения или увеличения уровня саморегуляции у людей различных возрастов. Детально описан широкий спектр методик коррективной заниженной саморегулятивной способности индивидов, включающий в себя как методы, не требующие специальной подготовки – ситуативные (переключение, самовнушение), неситуативные (активная нервно-мышечная релаксация и идеомоторная тренировка), системные (самонаблюдение, самоанализ), так и более сложные, требующие наблюдения специалиста, – метод биологической обратной связи, медитации, аутогенные тренировки.

**Ключевые слова:** социальная философия, психология, личность, деятельность, социализация, саморегуляция, понятие саморегуляции, стили саморегуляции, возрастная саморегуляция, методы саморегуляции

## PHILOSOPHICAL AND PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE THEORY OF SELF-REGULATION

**Svet Anna A.**, postgraduate

Lomonosov Moscow State University  
27-4 Lomonosovsky Ave., Moscow, 119992, Russian Federation  
E-mail: svetanna1911@gmail.com

The article is devoted to the study of the interdisciplinary phenomenon of self-regulation. Within the framework of this topic, various approaches to understanding the process of self-regulation proposed by domestic and foreign researchers are considered. A review of the key concept of the leading Russian expert in the field of psychology of self-regulation of personality V. I. Morosanova and her questionnaire "style of self-regulation of behavior", used to assess the degree of development of self-regulation processes and measures of formation of strategic structures of individual self-consciousness. Based on socio-philosophical analysis, it is shown that the level of self-regulation changes significantly in different periods of life: from low and rapidly growing in childhood, continuing high and stable in middle age, and ending with a slow decline after 30 years. The characteristic reasons for reducing or increasing the level of self-regulation in people of different ages were revealed. Described wide range of adjustment procedures samoregulyatsii low ability individuals, including methods that do not require special training - situational (switch, self-hypnosis), recitative (active neuromuscular relaxation and ideomotor training), system (introspection, self-analysis) and more complex, requiring a monitoring specialist – a method of biofeedback, meditation, autogenic training.

**Keywords:** social philosophy, psychology, personality, activity, socialization, self-regulation, the concept of self-regulation, styles of self-regulation, age-related self-regulation, methods of self-regulation

Истоки теории саморегуляции можно найти у известного советского психолога Л. С. Выготского. В своих работах он не использовал термин «саморегуляция», однако он говорил о методике «овладения собой». Он описывал процесс, при котором ребёнок осваивает допустимое в обществе поведение. Процесс научения заключался в том, что родители говорили

ребёнку, как именно нужно поступать в тех или иных ситуациях. Выготский считает, что по мере взросления, операции по руководству деятельностью переходят «извне вовнутрь». А затем эти операции «начинают совершаться главным образом с помощью внутренних средств» [2, с. 140]. Это является одним из главных качественных психических отличий ребёнка от подростка. Несложно заметить, что Выготский говорит о процессах саморегуляции, которые способствуют социальной адаптации ребёнка. Эти процессы не исчезают со временем, а продолжают направлять деятельность и у зрелой личности.

Вслед за Л. Выготским зарубежные исследователи – профессор философии и психологии С. Шэнкер [15], доктор медицинских наук и доктор философии Брюс Д. Перри [14] – говорят о саморегуляции в контексте воспитания ребёнка. Они говорят о саморегуляции как о системе, помогающей контролировать эмоциональную сторону поведения ребёнка. Доктор философии С. Стосни [16] также говорит о саморегуляции эмоционального аспекта поведения, но уже у зрелой личности.

Среди зарубежных исследователей также стоит отметить то понимание саморегуляции, которое предлагает психолог П. Кароли. Он считает, что «саморегуляция относится к тем процессам, внутренним и/или транзакционным, которые позволяют индивиду направлять свою целенаправленную деятельность во времени и в меняющихся обстоятельствах (контекстах)» [13, с. 25].

Во второй половине XX в. начала разрабатываться концепция осознанной саморегуляции деятельности среди отечественных исследователей. В 1980 г. на Международном конгрессе психологов О. А. Конопкин предложил развивать отдельную отрасль в психологии, которую назвал «саморегуляция предметной деятельности и поведения». Он понимал саморегуляцию как «системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей» [5, с. 5–12]. Также он предложил модель саморегуляции, в которую включил следующие пункты: постановку цели, условия, программа действий, критерии успешности, оценку результатов и решение о необходимости изменения программы действий.

Другой исследователь феномена саморегуляции – К. А. Абульханово-Славская – определяет саморегуляцию как меру активности, которая учитывает возможности, ориентации, мотивы. Так, саморегуляция – некий механизм, «посредством которого обеспечивается централизующая, направляющая и активизирующая позиция субъекта» [1, с. 82]. Саморегуляция приводит в соответствие объективные требования к деятельности и субъективные состояния. Саморегуляция помогает выявить необходимый уровень затрат и общественную полезность деятельности, и, в соответствии с этим, определить требуемый уровень активности, причём уровень активности устанавливается на относительно стабильном уровне к эмоциональным перепадам.

Последователь идей О. А. Конопкина – заведующая лабораторией саморегуляции Психологического института РАО, В. И. Моросанова – понимает под саморегуляцией «системный многоуровневый процесс психической активности человека по выдвиганию целей и управлению их достижением» [8, с. 39]. Она считает, что саморегуляция носит индивидуальный характер и, следовательно, зависит от личности самого человека. Саморегуляция у людей отличается степенью развитости, тем, как они планируют цели, какие учитывают условия деятельности, как оценивают результаты. Под деятельностью в данной работе понимается активное отношение индивида к действительности, с целью ее преобразования.

В. И. Моросанова также является автором ряда опросников для определения стилевых особенностей саморегуляции: в учебной деятельности у студентов, в профессиональной деятельности педагогов. Наиболее полным является опросник «Стиль саморегуляции поведения». Опросник представляет собой тест, в котором к суждению (всего 47 суждений) нужно выбрать наиболее подходящий вариант. По итогам опроса тестируемого относят к одному из семи типичных психологических профилей саморегуляции. Вопросы теста сгруппированы по шкалам: планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость самостоятельность и общий уровень саморегуляции. Шкалы отражают общие компонентов саморегуляции. В целом тест призван определить степень развитости саморегуляции.

Человек, имеющий высокий уровень саморегуляции, меньше зависит от обстоятельств, более продуктивен, относительно эмоционально стабилен, в целом чувствует себя увереннее [9, с. 137–145].

Говоря о роли саморегуляции, Моросанова утверждает, что развитие осознанной саморегуляции приводит к развитию самосознания, прежде всего – к развитию стратегических структур самосознания, связанных с жизненной целью, пониманием своего места в жизни и самоуважением. Развитие таких структур очень важно для индивида, в первую очередь, потому, что они позволяют ему открывать источники мотивации для личностного роста, осуществления деятельности и достижения целей [8, с. 39].

Объединив изложенные подходы, можно сказать, что саморегуляция – это процесс инициации и реализации деятельности в соответствии со стилевыми особенностями, а также последующей коррекцией деятельности.

Саморегуляция – это явление, которое сопровождает человека почти всю его сознательную жизнь. Уровень саморегуляции в разные возрастные периоды колеблется.

В детском возрасте механизмы саморегуляции неразвиты в силу общей неразвитости психики и несформированности личности. Роль саморегуляции возрастает в период, когда ребёнок начинает посещать учебное заведение. Развитие саморегуляции обеспечивает направленность познавательной активности, усиление мотивации для успешного освоения учебного материала. Наибольшая эффективность обучения достигается только при сочетании высокого уровня мотивации и развитой саморегуляции [7, с. 1].

Характеризуя ранний этап жизни человека, можно сказать, что в детском и юношеском возрасте саморегуляция развита слабо, так как в этом возрасте идёт активный процесс социализации. В этот период целостная личность ещё не сформирована. Из-за возрастных особенностей, таких как импульсивность, излишняя эмоциональность, а также недостаток социального опыта, молодые люди не могут в полной мере управлять своей активностью по достижению поставленных целей. Поэтому молодые люди и подростки подвергаются большой опасности появления зависимостей.

По мере приобретения социального опыта и перехода в другую возрастную группу характер саморегуляции меняется. Люди, примерно до рубежа 30 лет, пребывают в состоянии эмоционального подъёма и активной деятельности. Они стремятся занять место в профессиональной сфере и в сфере личных отношений. Эти люди мотивированы социальными установками по достижению определённого уровня состоятельности. Главное – они ориентированы на результат, стремятся добиться целей, несмотря на трудности. Саморегуляция у людей до 30 лет носит постоянный характер. Молодые люди достаточно легко приспосабливаются к новым обстоятельствам, прилагают больше усилий для достижения цели, склонны к самоанализу своих целей и результатов, однако при этом они бывают зависимы от мнения авторитетных коллег. Следует сказать о том, что люди до 30 лет обладают гибкостью, им свойственна адекватная оценка деятельности.

Обращаясь к анализу следующей возрастной группы: после 30 лет отмечается снижение общего эмоционального уровня, появление апатии к результатам деятельности, недостаток собственной мотивации и потребность во внешних мотиваторах. С одной стороны, подобные изменения могут быть связаны с достижением к указанному возрасту стабильного положения в обществе и относительного материального достатка. С другой стороны, это может быть результатом погружения человеком в повседневную рутину, кризисом среднего возраста. Люди после 30 лет более склонны к планированию, а не к реальной деятельности, эмоционально нестабильны, часто пребывают в состоянии тревожности, склонны к заниженной самооценке. Наблюдается отсутствие социально значимых ориентиров. В целом саморегуляция людей этого возраста находится на низком уровне, она сводится к отдельным проявлениям самоконтроля. Разумеется, малопродуктивный уровень саморегуляции сказывается на результатах деятельности [4, с. 53–57].

У людей среднего возраста (период примерно с 22 лет до 55) саморегуляция осуществляется на высоком уровне и способствует продуктивной деятельности. Это связано с наибольшим уровнем активности, разнообразием социальных ролей, профессиональной занятостью личности. Для преодоления кризиса среднего возраста индивиду необходимо

повысить самооценку и выдвинуть адекватные жизненные притязания. Это возможно при перенесении мотивов деятельности извне на саму личность, при изменении подхода к самовосприятию, учёте индивидуального стиля саморегуляции и в случае необходимости – при развитии компенсаторных отношений, обеспечении психологического комфорта, достаточного для выхода из состояния тревожности.

Стоит обратить внимание на саморегуляцию людей, возраст которых больше 55 лет. Этот возраст можно назвать поздним. Предыдущий возрастной период, по сравнению с рассматриваемым, отличается большей стабильностью саморегуляции. В позднем возрасте начинаются физиологические изменения, связанные, прежде всего, с памятью. Способность к запоминанию и воспроизведению нового стремительно ухудшается, усугубляясь стрессами от осознания приближения старости. Для облегчения запоминания могут использоваться такие приёмы, как дробление текста и установление дополнительных связей в материале, причём даже там, где их нет. Такое перестроение жизни неминуемо вызывает беспокойство. К тому же стрессы появляются из-за давления устоявшегося социального отношения к позднему возрасту, из-за утраты социальных ролей, индивидуальных переживаний чувств ненужности, конечности жизни.

Учитывая указанные изменения, характер саморегуляции в возрасте после 55 лет также должен измениться. Саморегуляция осуществляется не с помощью внутренних, а с помощью внешних, вспомогательных средств. Это изменение связано с уменьшением психической активности. Для позднего периода характерен низкий уровень гибкости, неадекватная оценка деятельности, но при этом за счёт накопленного социального, профессионального и жизненного опыта планирование деятельности более детально [6, с. 10–13]. В общем, характер саморегуляции людей старшего возраста компенсаторный из-за ухудшения физиологических функций.

Таким образом, саморегуляция – динамичный процесс, который зависит от возрастных возможностей человека и принятых социальных установок.

Саморегуляция как психический процесс соотносит возможности человека и реальную ситуацию. Методы саморегуляции способствуют нормализации механизмов саморегуляции, преодолению стрессовых ситуаций. К методам саморегуляции относят целый ряд техник, которые разрабатывались на протяжении длительного времени. Методы саморегуляции можно разделить на методы, требующие специальной подготовки, и методы, не требующие особых умений и внешнего контроля. Методы, не требующие специальной подготовки, в свою очередь, можно разделить на ситуативные методы и неситуативные, системные.

Ситуативные методы могут применяться без специальной подготовки, по необходимости. К этим методам относятся переключение, самовнушение. Метод переключения подразумевает, что человек переключает свое внимание с переживаний по поводу предстоящей деятельности, с желаемого результата деятельности на конструктивные стороны предстоящей деятельности: технические детали, уточнение заданий. Метод самовнушения заключается в том, что человек произносит про себя или вслух конкретные установки, представляет образы с целью избежать неприятной ситуации или настроить себя на позитивный исход дела [11, с. 332–335].

Системные методы не требуют специальной подготовки, но требуют системных, многократных усилий для достижения результатов. К этим методам относят самонаблюдение, самоанализ, методы, связанные с управлением телом. Метод самонаблюдения состоит в фиксации человеком своих психических состояний, без их корректировки. Этот метод применяется для того, чтобы человек смог лучше понимать своё состояние. Самонаблюдение часто применяют в сочетании с самоанализом. Самоанализ представляет собой разбор, анализ человеком собственных поступков, их причин и последствий, снов, эмоций.

Методы, связанные с управлением телом, – это активная нервно-мышечная релаксация и идеомоторная тренировка. Метод активной нервно-мышечной релаксации представляет собой комплекс упражнений воздействия человеком на тело путём напряжения или расслабления мышц в разных частях тела. В этом методе через само воздействие на тело индивид пытается добиться нормализации психического состояния. Метод идеомоторной тренировки имеет много общего с предыдущим методом, так как тоже направлен на воздействие человеком

на тело, однако этот метод не предполагает совершения реальных действий. Человек должен представлять те действия, которые он совершил бы в реальности, и делать это так, как если бы он совершал их на самом деле [10, с. 92–101].

Также следует рассмотреть методы, которые являются более сложными по сравнению с приведёнными ранее. Эти методы требуют контроля со стороны специалиста. Например, метод биологической обратной связи заключается в том, что человека подключают к специальному аппарату, который показывает данные по тем физиологическим процессам, которые специально не контролируются и не отслеживаются сознанием в повседневной жизни, затем испытуемый, руководствуясь изменением показаний прибора, пытается воздействовать на фиксируемый прибором процесс.

Набирающий популярность метод медитации не является безопасным. Для того чтобы практиковать медитацию, следует иметь грамотного наставника. Целью медитации является погружение в глубины собственного бессознательного, в некотором смысле, цель медитации – свобода от внешних ограничений, от самого себя, непрекращающегося внутреннего диалога. Медитация предполагает отбрасывание всего несущественного, ограничивающего внутреннюю свободу с целью достигнуть такого состояния сознания, в котором нет беспокойства, не ощущается течение времени. При несоблюдении мер по медитативным практикам у индивидов может повыситься уровень тревожности и появиться сильная возбудимость [3, с. 43–70].

Следующий специальный метод саморегуляции – аутогенная тренировка. Этот метод изобретён И. Г. Шульцем. Метод возник на основе гипноза и индийских учений. По сути аутогенная тренировка является самогипнозом. Она требует воспитания внутреннего самоконтроля во время выполнения упражнений. Упражнения направлены последовательно на расслабление за счёт правильной позы с самовнушением через монотонное повторение установок [12, с. 5–32].

Саморегуляция как метод регулирования состояния – явное, целенаправленное воздействие, которое приводится на пользу тому, кто его применяет в соответствии с разработанными методами. Саморегуляция как феномен человеческой психики – это важный механизм, зависящий от возрастных особенностей и определяющий качество деятельности.

#### **Список литературы**

1. Абульханово-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханово-Славская. – Москва : Мысль, 1991. – 298 с.
2. Выготский, Л. С. Собрание сочинений. Детская психология / Л. С. Выготский. – Москва : Педагогика, 1984. – Т. 4. – 432 с.
3. Зинченко, Т. О. Методы саморегуляции участников образовательного процесса / Т. О. Зинченко. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/4542227/>, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.
4. Злоказов, К. В. Возрастные особенности саморегуляции личности / К. В. Злоказов // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2009. – № 2. – С. 53–57.
5. Конопкин, О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12.
6. Корсакова, Н. К. Компенсаторные возможности саморегуляции мнестической деятельности в позднем возрасте / Н. К. Корсакова, Е. Ю. Балашова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2007. – Т. 17, № 2. – С. 10–13.
7. Моросанова, В. И. Взаимосвязь мотивации и осознанной саморегуляции учения / В. И. Моросанова, И. Ю. Цыганов, А. В. Ванин, Е. В. Филиппова // Психологические исследования. – 2012. – Т. 5. – № 24. – С. 5.
8. Моросанова, В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2010. – № 1. – С. 36–45.
9. Моросанова, В. И. Новая версия опросника «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ» / В. И. Моросанова, Н. Г. Кондратюк // Вопросы психологии. – 2011. – № 1. – С. 137–145.
10. Никифоров, Г. С. Виды психической саморегуляции / Г. С. Никифоров, С. М. Шингаев // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2014. – Т. 5, № 1 – С. 1–10.
11. Сочнев, В. Н. Саморегуляция сотрудников МЧС: приемы и методы / В. Н. Сочнев, И. В. Сочнева // Вестник Тамбовского университета. – 2011. – Т. 16, № 1. – С. 332–335.
12. Шульц, И. Г. Аутогенная тренировка / И. Г. Шульц. – Москва : Медицина, 1983. – 32 с.

13. Karoly, P. Mechanisms of self-regulation: a system view *Annual Review of Psychology* / P. Karoly. – Режим доступа: [https://www.researchgate.net/publication/200773209\\_Mechanisms\\_of\\_Self-Regulation\\_A\\_Systems\\_View](https://www.researchgate.net/publication/200773209_Mechanisms_of_Self-Regulation_A_Systems_View), свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. англ.
14. Perry, D. Bruce. Self-Regulation: The Second Core Strength / D. Bruce Perry. – Режим доступа: [http://teacher.scholastic.com/professional/bruceperry/self\\_regulation.htm#bio](http://teacher.scholastic.com/professional/bruceperry/self_regulation.htm#bio), свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. англ.
15. Shanker, Stuart. Self-Regulation: Calm, Alert, and Learning / Stuart Shanker. – Режим доступа: <https://www.edcan.ca/articles/self-regulation-calm-alert-and-learning/>, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. англ.
16. Stosny, S. Self-Regulation. To feel better, focus on what is most important / S. Stosny. – Режим доступа: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/anger-in-the-age-entitlement/201110/self-regulation>, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. англ.

#### References

1. Abulhanova-Slavskaya, K. A. *Strategiya zhizni* [Life strategy]. Moscow, Mysl Publ. House, 1991, 298 p.
2. Vygotskiy, L. S. *Sobranie sochineniy. Detskaya psihologiya* [Collected works. Child psychology]. Moscow, Pedagogika Publ. House, 1984, vol. 4, 432 p.
3. Zinchenko, T. O. *Metody samoregulyatsii uchastnikov obrazovatel'nogo protsessa* [Self-regulation methods of participants in the educational process]. Available at: <https://studfile.net/preview/4542227/>.
4. Zlokazov, K. V. *Vozrastnye osobennosti samoregulyatsii lichnosti* [Age features of personality self-regulation]. *Psihopedagogika v pravoohranitel'nykh organakh* [Psychopedagogy in law enforcement], 2009, no 2, pp. 53–57.
5. Konopkin, O. A. *Psihicheskaya samoregulyatsiya proizvolnoy aktivnosti cheloveka* [Mental self-regulation of voluntary human activity]. *Voprosy psihologii* [Psychology issues], 1995, no 1, pp. 5–12.
6. Korsakova, N. K., Balashova, E. Yu. *Kompensatornye vozmozhnosti samoregulyatsii mnesticheckoy deyatel'nosti v pozdnem vozraste* [Compensatory possibilities of self-regulation of mnestic activity at a later age]. *Sotsial'naya i klinicheskaya psikhiiatriya* [Social and clinical psychiatry], 2007, vol. 17, no 2, pp. 10–13.
7. Morosanova, V. I., Cyganov, I. Yu., Vanin, A. V., Filippova, E. V. *Vzaimosvyaz motivatsii i osoznannoy samoregulyatsii ucheniya* [The relationship between motivation and conscious self-regulation of learning]. *Psihologicheskie issledovaniya* [Psychological research], 2012, vol. 5, no 24, p. 5.
8. Morosanova, V. I. *Individualnye osobennosti osoznannoy samoregulyatsii proizvolnoy aktivnosti cheloveka* [Individual features of conscious self-regulation of voluntary human activity]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psihologiya* [Bulletin of Moscow University. Episode 14. Psychology], 2010, no 1, pp. 36–45.
9. Morosanova, V. I., Kondratyuk, N. G. *Novaya versiya oprosnika "Stil samoregulyatsii povedeniya – SSPM"* [The new version of the questionnaire "Style of self-regulation of behavior – SSPM"]. *Voprosy psihologii* [Psychology issues], 2011, no 1, pp. 137–145.
10. Nikiforov, G. S., Shingaev, S. M. *Vidy psikhicheskoy samoregulyatsii* [Types of mental self-regulation]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A. S. Pushkina* [Bulletin of the Leningrad State University named after A.S. Pushkin], 2014, vol. 5, no 1, pp. 1–10.
11. Sochnev, V. N., Sochneva, I. V. *Samoregulyatsiya sotrudnikov MChS: priemy i metody* [Self-regulation of EMERCOM employees: techniques and methods]. *Vestnik Tambovskogo universiteta* [Tambov University Bulletin], 2011, vol. 16, no 1, pp. 332–335.
12. Shults, I. G. *Autogennaya trenirovka* [Autogenic training]. Moscow, Meditsina Publ. House, 1983, 32 p.
13. Karoly, P. *Mechanisms of self-regulation: a system view Annual Review of Psychology*. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/200773209\\_Mechanisms\\_of\\_Self-Regulation\\_A\\_Systems\\_View](https://www.researchgate.net/publication/200773209_Mechanisms_of_Self-Regulation_A_Systems_View).
14. Perry, D. Bruce. *Self-Regulation: The Second Core Strength*. Available at: [http://teacher.scholastic.com/professional/bruceperry/self\\_regulation.htm#bio](http://teacher.scholastic.com/professional/bruceperry/self_regulation.htm#bio).
15. Shanker, Stuart. *Self-Regulation: Calm, Alert, and Learning*. Available at: <https://www.edcan.ca/articles/self-regulation-calm-alert-and-learning/>.
16. Stosny, S. *Self-Regulation To feel better, focus on what is most important*. Available at: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/anger-in-the-age-entitlement/201110/self-regulation>.