

## **Цінності самовдосконалення – важлива умова самореалізації особистості у сімейній взаємодії**

### **Пенькова О.І. «Цінності самовдосконалення – важлива умова самореалізації особистості у сімейній взаємодії»**

У статті розкрита роль самовдосконалення в процесі самореалізації особистості у сім'ї. Аналізуються концептуальні підходи у визначенні психологічного змісту феномену самовдосконалення школярів. Доведено, що узагальнені результати пізнання себе і емоційно-ціннісного ставлення до себе втілюються у відповідну поведінку, яка є визначальним аспектом саморегуляції особистості. Результати експериментального дослідження засвідчили, що учні та їх батьки здійснюють ціннісний вибір на основі нормативних вимог суспільства шляхом пошуку внутрішніх резервів досягнення значущої мети. У процесі самореалізації підлітки та старшокласники обирають лише ті цінності, які відіграють важливу роль у їх житті.

**Ключові слова:** особистість, цінності, самосвідомість, самовдосконалення, самореалізація, поведінка.

### **Пенькова Е.И. «Ценности самосовершенствования – важное условие самореализации личности в семейном взаимодействии»**

В статье раскрыта роль самосовершенствования в процессе самореализации личности в семье. Анализируются концептуальные подходы в определении психологического содержания феномена самосовершенствования школьников. Доказано, что обобщенные результаты познания себя и эмоционально-ценностного отношения к себе воплощаются в определенное поведение, которое выступает определяющим аспектом саморегуляции личности. Результаты экспериментального исследования свидетельствуют, что учащиеся и их родители осуществляют ценностный выбор на основе нормативных требований общества путем поиска внутренних резервов достижения значимой цели. В процессе самореализации подростки и старшеклассники выделяют лишь те ценности, которые играют важную роль в их жизни.

**Ключевые слова:** личность, ценности, самосознание, самосовершенствование, самореализация, поведение.

### **Penkova O.I. «The self- improvement values as an essential condition for personal self-realization in family relations»**

The article reveals the role of self- improvement in the process of personal self-realization in the family. The conceptual approaches for determining of such a psychological phenomenon as pupil's self-realization are analyzed. The article proves that generalized results of self-discovery and emotional-valuable attitude to themselves are implemented in behaviour that is the defining aspect of personal self-regulation. The experimental study results show that pupils and their parents perform value choice based on the regulatory requirements of the society by finding internal reserves to achieve significant goals. In the process of self-realization, adolescents choose only those values that are important for them and their lives.

Self-improvement is a complex, ideal formation, organized into an appropriate hierarchy structure on the base of importance, relevance, necessity in this life period of a personality. A capacity to evaluate critically own self, to direct arbitrarily and to reconstruct own actions, a commitment to observe socially important and personally significant norms are manifestations of self-realization. They testify strongly that formation of creative, socially responsible personality with a critical attitude to the environment, awareness of own place and role in the society is impossible without development of the self-realization capacity.

**Key word:** personality, values, self-awareness, self-improvement, self-realisation, behaviour.

УДК 159.923.2

О.І. Пенькова

### **ЦІННОСТІ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ – ВАЖЛИВА УМОВА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У СІМЕЙНІЙ ВЗАЄМОДІЇ**

**Пенькова О.І. «Цінності самовдосконалення – важлива умова самореалізації особистості у сімейній взаємодії»**

У статті розкрито роль самовдосконалення в процесі самореалізації особистості у сім'ї. Аналізуються концептуальні підходи у визначенні психологічного змісту феномену самовдосконалення школярів. Доведено, що узагальнені результати пізнання себе і емоційно-ціннісного ставлення до себе втілюються у відповідну поведінку, яка є визначальним аспектом саморегуляції особистості. Результати експериментального дослідження засвідчили, що учні та їх батьки здійснюють ціннісний вибір на основі нормативних вимог суспільства шляхом пошуку внутрішніх резервів досягнення значущої мети. У процесі самореалізації підлітки та старшокласники обирають лише ті цінності, які відіграють важливу роль у їх житті.

**Ключові слова:** особистість, цінності, самосвідомість, самовдосконалення, самореалізація, поведінка.

**Пенькова Е.И. «Ценности самосовершенствования – важное условие самореализации личности в семейном взаимодействии»**

В статье раскрыта роль самосовершенствования в процессе самореализации личности в семье. Анализируются концептуальные подходы в определении психологического содержания феномена самосовершенствования школьников. Доказано, что обобщенные результаты познания себя и

емоціонально-цінностного отношения к себе воплощаются в определенное поведение, которое выступает определяющим аспектом саморегуляции личности. Результаты экспериментального исследования свидетельствуют, что учащиеся и их родители осуществляют ценностный выбор на основе нормативных требований общества путем поиска внутренних резервов достижения значимой цели. В процессе самореализации подростки и старшеклассники выделяют лишь те ценности, которые играют важную роль в их жизни.

**Ключевые слова:** личность, ценности, самосознание, самосовершенствование, самореализация, поведение.

**Постановка проблеми.** Цінність людини як особистості є тим вищою, чим глибше вона може осягнути свої потенційні можливості, усвідомити необхідність їх втілення у власну діяльність. Про необхідність дослідження даного питання висловлюються психологи, педагоги, батьки, громадськість. Усвідомлюючи свої досягнення і недоліки, – наголошував Костюк Г.С., – особистість виявляє прагнення до самовдосконалення, до самоосвіти, створюючи нові цінності, вона сама особистісно зростає, стає суб'єктом власного розвитку. У процесі розвитку свідомості і самосвідомості, – продовжує автор, – в особистості закономірно з'являється прагнення до самовиховання. Будучи похідним стосовно виховання і суспільних обставин життя, воно включається у процес розвитку особистості як важливий внутрішній фактор. Самовиховання виявляється через дії особистості, які спрямовані на вироблення якостей, що відповідають її ідеалам, життєвій меті, вимогам до себе. Збігаючись з метою виховання, воно створює найсприятливіші умови для успішного формування позитивних рис особистості відповідно до ідеалів і вимог нашого суспільства. Індивід починає працювати над собою. Ця робота – не просто самоаналіз, а вдосконалення себе завдяки власній діяльності, особливо учінню і праці, кращому виконанню своїх обов'язків. Людина розвиває свої здібності, формуючи свій характер, намагається нести відповідальність за своє майбутнє, активно змінювати умови, обставини свого життя і розвитку [4, с. 180].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У дослідженнях, що вивчають саморегуляцію, суттєвим є визначення психологічного змісту самого поняття та розмежування його з іншими спорідненими поняттями. Під саморегуляцією найчастіше розуміють вміння людини розкривати власні можливості, підпорядковуючи своїм цілям психічні та фізичні функції організму. Саморегуляція визначається також і як забезпечення особистісної активності, що обумовлює прояв наполегливості, цілеспрямованості, ініціативності у вчинках, діяльності, праці. В роботах деяких авторів саморегуляція розглядається як процес, що спрямований на корекцію або зміну дій у відповідності із завданнями суб'єкта й умовами, у яких він діє.

У психологічній літературі під саморегуляцією розуміється система психічного самовпливу з метою свідомого управління особистістю своїми психічними станами у відповідності з вимогами ситуації та доцільністю. Саморегуляція є функціональним вираженням тих внутрішніх умов, що визначають ефект зовнішніх, передусім соціальних впливів, завдяки яким особистості притаманна властивість самоактивності (С.Л. Рубінштейн).

Самореалізація особистості, – зазначає Л.А. Коростильова, – це здійснення можливостей розвитку Я за допомогою власних зусиль, співдіяльності, співтворчості з іншими людьми (близьким і далеким оточенням), соціумом і світом загалом. Самореалізація передбачає збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів особистості шляхом докладання адекватних зусиль, спрямованих на розкриття генетичних, індивідних і особистісних потенціалів [5].

Ціннісно-смісловий аспект, що представлений у працях М.Й. Боришевського [1], А.А. Деркача [2], Д.О. Леонтьєва, [6], С.Д. Максименка [7], О.Л. Музики, [9], О.І. Пенькової [8], Л.З. Сердюк [11] та ін. розглядає регулятивну роль таких факторів як спосіб життя, норми, ритуали, цінності, ціннісні орієнтації, ідеали, інтереси та їх вплив на характер регулювання й вибір стилю поведінки в соціумі.

На постнекласичному етапі розвитку психології стало очевидно, що від процесів пізнання необхідно переходити до дослідження існування суб'єкта. Суб'єкт пізнає світ вибірково, керуючись власними ціннісними перевагами.

Отже, пізнаючи, діючи, людина змінює не лише світ, а й себе. У кожній особистості є не лише індивідуальне, а й універсальне, загальнолюдське. Проблема цінностей посідає особливе місце в психології: цінністю визнається те, що визначає суб'єктивну значущість для людини будь-яких предметів, відносин, принципів, ідей. Цінність у свідомості особистості існує в уявленнях про себе, у самовідчуттях і самоствавленнях, тобто визначається когнітивними, емоційними і оцінними характеристиками. Цілком очевидно, що ставлення до значущих об'єктів, оточуючих людей у значній мірі залежить від психологічної характеристики самовизначення і самоствердження суб'єкта.

За Д.О. Леонтьєвим, цінність як еталон належної поведінки, вироблений суспільною свідомістю, має три форми репрезентації. По-перше, цінність постає як суспільний ідеал – узагальнене уявлення про досконалість у різних сферах суспільного життя; по-друге, цінність має предметне втілення у вигляді витворів матеріальної і духовної культури або людських вчинків, що віддзеркалюють певні ціннісні ідеали (етичні, естетичні, політичні, правові та ін.); по-третє, мотиваційні структури особистості і насамперед особистісні цінності, що є внутрішніми носіями соціальної регуляції, закоріненими в структурі особистості[6].

Самореалізація передбачає наявність у індивіда інформації про самого себе, що складає образ Я. Сучасна психологія розглядає дану проблему в єдності трьох аспектів: ідентичність (самість), «Его» (суб'єктність) і образ «Я». Як зазначає Кон І.С., - всі ці аспекти взаємопов'язані і передбачають один одного. Ідентичність психіки, поведінки індивіда неможлива без якоїсь єдиної регулятивної основи, яка, в свою чергу, вимагає самосвідомості. «Его» як регулятивний механізм передбачає наступність психічної діяльності і наявність інформації про самого себе. Образ «Я» немов добудовує ідентичність і суб'єктність особистості і водночас корегує її поведінку. І далі Кон І.С. продовжує: «При вивченні ідентичності центральне місце посідає питання, від чого залежить єдність і послідовність поведінки та психічних процесів індивіда і яка їх вага в різних контекстах та ситуаціях і на різних етапах його життєвого шляху, тобто об'єктивна діалектика стійкості і мінливості особистості. При

вивченні «Его» увага концентрується на процесах і механізмах свідомої регуляції поведінки, на співвідношенні свідомої внутрішньої мотивації особистості, з одного боку, та впливу зовнішнього середовища і неусвідомлюваних емоційних реакцій з іншого; сила «Я» у даному контексті вимірюється ступенем його свідомої саморегуляції. Нарешті, при вивченні «образу Я» увагу привертають конкретні процеси і механізми самосвідомості, ступінь адекватності самооцінок, структура і динаміка «образу Я», його роль і значення в загальному балансі психічної діяльності особистості» [3, с. 10].

Дослідження особистості неможливе без вивчення феномену самореалізації, яка трактується як прагнення людини отримати підтвердження про власну цінність, завдяки встановленню еквівалентних відношень між оцінкою Я і об'єктами, що мають цінність у суспільному житті.

Усвідомлення і прийняття власної значущості відбувається завдяки проєкції Я на іншу цінність, порівняння з нею і інтеграцію результату цього порівняння з Я. Цінність, з якою відбувається порівняння, називається засобом самореалізації. Цінність Я як предмет самореалізації особистості відноситься до та званих суб'єктивних цінностей або цінностей свідомості.

Сутність цінності Я полягає у здатності людини оволодівати власним внутрішнім світом шляхом його структурування за критерієм значущості і залежності від можливостей середовища, які вона надає для апробації ступеня даної цінності. Самореалізуючись, особистість намагається підвищувати рівень домагань в залежності від рівня її реальних досягнень. Самореалізація є та цінність, що характеризує життєву спрямованість на досягнення вершин у різних сферах буття. Вона має забезпечувати розв'язання життєвих завдань, а саме: 1) погодження особистісних потреб, здібностей з вимогами діяльності (середовища); 2) побудова життя відповідно до власних цілей і цінностей; 3) постійне прагнення до досконалості через протиріччя. Досконала особистість починає керуватись не власними психічними якостями, а, виходячи зі свого ставлення до життя, яке визначається її цінностями та метою.

**Мета дослідження** полягала у з'ясуванні ролі самовдосконалення в процесі самореалізації особистості у сімейних взаєминах.

**Виклад методики і результатів дослідження.** Для реалізації поставлених завдань ми застосували анкету, у якій просили підлітків, старшокласників (досліджувані – учні 7, 11 класів СЗШ № 184 м. Києва) та їх батьків прорангувати за ступенем значущості список з п'ятнадцяти пунктів, що включають перелік цінностей самовдосконалення особистості. Наводимо їх для прикладу: *цінності, пов'язані з оцінкою зовнішності, соціально-комунікативні цінності, матеріальні цінності, цінності самореалізації, морально-етичні і естетичні цінності.*

Розглядаючи отримані результати, необхідно зазначити, що у підлітковому віці інтенсивно розвивається самосвідомість, формуються такі її риси, як самокритичність, почуття власної гідності, вимогливість до себе, глибше усвідомлюються власні фізичні, розумові і моральні якості. Особливе місце в розвитку особистості підлітка посідають цінності спілкування з батьками та родиною, з друзями та оточуючими, що задовольняє потребу підлітка у визнанні його Я, в реалізації себе для інших, що призводить врешті до побудови своїх життєвих планів, визначення своєї власної професійної перспективи. Результати експерименту показали, що цінність «бути успішним» учні визнають пріоритетною. Це дає їм можливість не лише звернути на себе увагу, показати себе, а й побачити своє Я в оцінці інших людей, отримати їх визнання. На думку ж батьків, даний критерій не настільки значущий, порівняно з вибором майбутньої професії та можливістю здобувати знання, завдяки чому реалізується потреба їх дитини у визначенні свого місця в суспільстві, у здійсненні власних життєвих планів.

Критерій, що стосується зовнішності, не відіграє істотного значення для батьків. В той час для учнів ця цінність – актуальна. Позиція Я у наших досліджуваних досить багатопланова. Підлітки намагаються розкрити власну індивідуальність, апелюючи не лише до зовнішніх якостей, але й оцінюючи власну роль у соціальному оточенні. Слід зазначити, що вони перебувають у важкій ситуації, тому що потреба у самовдосконаленні досить часто гальмується відсутністю розуміння та поваги до них дорослих, що призводить до затримки особистісного розвитку. Разом з тим, актуалізація власного зростання,

формування самосвідомості, самовизначення вимагає від підлітків усвідомлення свого Я в суспільстві і суспільства в собі та для себе.

При аналізі отриманих результатів неможливо залишити поза увагою той факт, що у виборах досліджуваних морально-етичні цінності посідають загалом останні місця. Дану специфіку можна пояснити тією обставиною, що, на відміну від предметного світу, моральні цінності більш опосередковано пов'язані з оточуючим середовищем. Не всі учні можуть усвідомити суть соціальних вимог, а отже, відтворити їх у власній свідомості. Засвоєння особистістю суспільних морально-етичних цінностей і перетворення їх в ефективні регулятори поведінки відбувається завдяки індивідуально-особистісному корегуванню. Інколи при переході суспільних, моральних цінностей на рівень особистості порушується ієрархія цих цінностей: цінності, першочергові для суспільства, втрачають таке значення в особистісній ієрархії, а на їх місце висуваються інші. Всі ці процеси можуть бути зумовлені як об'єктивними, так і суб'єктивними, особистісними факторами. Дані протиріччя – закономірні і повинні враховуватись психологами, педагогами та батьками.

Аналізуючи одержані результати, слід констатувати, що самовдосконалення – це не автономна змінна, а взаємозв'язок пов'язаних між собою змістовних критеріїв, якими можуть бути духовні цінності, ідеали, моральні норми, соціально-культурні стандарти, оцінки інших людей. Експериментальні дані свідчать: старшокласники віддають перевагу цінностям самореалізації, тобто здійснюють вибір на основі нормативних вимог суспільства, що пов'язано з розвитком їх соціальної активності, яка скерована на приведення внутрішніх резервів у відповідність до умов зовнішнього середовища, для успішного досягнення значущої мети. А саме – особистісного професійного зростання. Батьки надають перевагу цінностям матеріального добробуту. На наш погляд, процес самовдосконалення у даному випадку реалізується шляхом пошуку предметних цінностей, якими можуть бути об'єкти матеріального світу. Дані цінності дозволяють особистості здійснювати соціальну адаптацію, що, з погляду батьків, є особливо значущим у житті.



Не менш важливим фактором для респондентів є цінності, пов'язані з оцінкою зовнішності. Адже, щоб сформувавши думку про власний потенціал, особистість повинна мати деякі уявлення про себе, свої якості, знання і уміння, вона має оцінити, наскільки вони у неї розвинені, порівняно з суспільними або власними стандартами. Отже, самовдосконалення – усвідомлення цінності власного Я, яке спрямоване на адаптацію до інших людей чи до інших соціальних груп. При вимірюванні соціально-комунікативних цінностей використовувались наступні критерії: теплі взаємини з близькими та родиною; хороші стосунки з друзями та оточуючими; авторитет у школі. Як показали експериментальні дані, досліджувані, як учні, так і батьки, обрали даний критерій визначальним. В той час усвідомлення старшокласниками своєї значущості досягається за рахунок власного авторитету, що дозволяє їм здійснювати соціальну адаптацію. Цінності взаємин з батьками та друзями не відкидаються, але й не приймаються як актуально необхідні цілі для власного самовдосконалення. Потреба у спілкуванні формується у особистості в процесі взаємин з оточуючими. Численні дослідження свідчать про те, що ефективно розв'язання проблем самосвідомості, самовизначення, самовдосконалення неможливе без діалогу з оточуючими людьми, без їх допомоги. Спілкуючись з друзями, батьками, вчителями учні відчують потребу в знаходженні свого Я у цьому середовищі. Розвиток особистості можна розглядати як процес двоякий. З одного боку, це порівняння себе у чомусь з іншими у процесі спілкування, а з другого – вирізнення себе з-поміж інших у результаті процесу відокремлення. При цьому спілкування і відокремлення відбуваються у тісній єдності між собою. Емоційно-ціннісні ставлення до себе стають визначальними в поведінці юнаків, провідне місце починають посідати особистісні і моральні цінності, зростає стійкість і об'єктивність самооцінки. Що стосується батьків, то вони керуються особистісними потребами, метою яких є інтеграція взаємовідносин з іншими при збереженні власної ідентичності та індивідуальності.

У процесі самовдосконалення старшокласники актуалізують лише ті цінності, які відіграють у їх житті важливу роль. Саме завдяки цьому формується індивідуальна система ціннісних орієнтацій, від яких залежить динаміка даного

процесу. Наявність вибору і свобода його здійснення позитивно впливає на мотивацію. Можна говорити, що цінності стають підставою для самовдосконалення і є факторами самореалізації особистості, сприяючи появі ефективних засобів самовдосконалення, ціннісний компонент разом з тим може обмежувати життєві домагання, коли це необхідно для реалізації найбільш значущих для особистості життєвих цілей.

Встановлено, що учні та їх батьки здійснюють ціннісний вибір на основі нормативних вимог суспільства; він реалізується шляхом пошуку внутрішніх резервів досягнення значущої мети. У процесі самовдосконалення підлітки та старшокласники активізують лише ті цінності, що відіграють важливу роль у їх житті. Саме завдяки цьому формується індивідуальна система ціннісних орієнтацій, від яких залежить динаміка самовдосконалення особистості.

**Висновки.** Самовдосконалення особистості – складне, ідеальне утворення, яке організоване у відповідну ієрархічну структуру за ступенем важливості, актуальності, необхідності у даний період життя індивіда. Уміння критично оцінювати себе, довільно спрямовувати і перебудовувати власні вчинки, прагнення до дотримання соціально цінних і особистісно значущих норм – це вияви самореалізації. Вони переконливо свідчать, що поза розвитком здатності до самореалізації неможливий процес становлення творчої, соціально відповідальної особистості із критичним ставленням до оточуючого середовища, усвідомленням свого місця і ролі серед інших у соціумі.

Ціннісний підхід дозволяє об'єктивно простежити процес самореалізації, його внутрішні складові, емоційно-ціннісні ставлення, що загалом впливає на детермінацію поведінки особистості, здатність її до адекватного самопізнання, завдяки чому психологічні цінності переміщуються в центр її свідомості, закріплюються, стають стійкими, значущими, дієвими регуляторами творчої діяльності.

### **Список використаних джерел**

1. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості: [монографія] / М.Й. Боришевський. – Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012 – 608 с.

2. Деркач А.А. Самореализация – основание акмеологического развития: монографія / А.А. Деркач, Э.В. Сайко. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2010. – 224 с.
3. Кон И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1978. – 367с.
4. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г.С. Костюк // Під ред. Л.М. Проколієнко. – К.: Рад. шк., 1989. – 608с.
5. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л.А. Коростылева. – СПб. Речь, 2005. – 222 с.
6. Леонтьев Д.А. Структурная организация смысловой сферы личности: автореф. Дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук / Д.А. Леонтьев. – М.: 1988. – 23 с.
7. Максименко С.Д. Структура особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження / С.Д. Максименко // Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України // За ред.. С.Д. Максименка. – Нора-прінт, 2004. – Вип. 24. – С. 3-15.
8. Пенькова О.І. Проблема саморегуляції особистості: ціннісний аспект / О.І. Пенькова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Випуск 2. Том 1. – 2016. – С. 114-119.
9. Психологічні засади розвитку обдарованої особистості в освітньому середовищі: методичний посібник / за ред.. О.Л. Музики. – Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 146 с.
10. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн // Отв. ред. Е.В. Шорохова. – М.: Педагогика, 1976. – 416с.
11. Сердюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фіхівців: системно- синергетичний підхід: монографія / Л.З. Сердюк. – К.: Університет «Україна», 2012 – 323 с.

#### Spisok vikoristanih dzherel

1. Borishevs'kij M.J. Osobistist' u vimirah samosvidomosti: [monografija] / M.J. Borishevs'kij. – Sumi: Vidavnichij budinok «Ellada», 2012 – 608 s.

2. Derkach A.A. Samorealizacija – osnovanie akmeologicheskogo razvitija: monografija / A.A. Derkach, Je.V. Sajko. – M.: MPSI; Voronezh: MODJeK, 2010. – 224 s.
3. Kon I.S. Otkrytie «Ja» / I.S. Kon. – M.: Politizdat, 1978. – 367s.
4. Kostiuk G. S. Navchalno-vikhovny process i psikh\_chny rozvitok osobistosti / G. S. Kostiuk//P\_d of an edition L. M. Prokol i e N'ko. – To.: I am glad. shk., 1989. – 608 pages.
5. Korostyleva L.A. Psihologija samorealizacii lichnosti: zatrudnenija v professional'noj sfere / L.A. Korostyleva. – SPb. Rech', 2005. – 222 s.
6. Leont'ev D.A. Strukturnaja organizacija smyslovoj sfery lichnosti: avtoref. Dis. na soiskanie uchen. stepeni kand. psihol. nauk / D.A. Leont'ev. – M.: 1988. – 23 s.
7. Maksimenko S.D. Struktura osobistosti: teoretiko-metodologichnij aspekt doslidzhennja / S.D. Maksimenko // Naukovi zapiski Institutu psihologii imeni G.S. Kostjuka APN Ukraïni // Za red.. S.D. Maksimenka. – Nora-print, 2004. – Vip. 24. – S. 3-15.
8. Pen'kova O.I. Problema samoreguljacji osobistosti: cinnisnij aspekt / O.I. Pen'kova // Naukovij visnik Hersons'kogo derzhavnogo universitetu. Serija «Psihologichni nauki». Vipusk 2. Tom 1. – 2016. – S. 114-119.
9. Psihologichni zasadi rozvitku obdarovanoï osobistosti v osvitr'omu seredovishhi: metodichnij posibnik / za red.. O.L. Muziki. – Kiïv-Zhitomir: Vid-vo ZhDU im. I. Franka, 2015. – 146 s.
10. Rubinshtejn S.L. Problemy obshej psihologii / S.L. Rubinshtejn // Otv. red. E.V. Shorohova. – M.: Pedagogika, 1976. – 416s.
11. Serdjuk L. Z. Psihologija motivacii uchinnja majbutnih fihivciv: sistemno-sinergetichnij pidhid: monografija / L.Z. Serdjuk. – K.: Universitet «Ukraïna», 2012 – 323 s.