

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.153.21>

**ЛИРИКАЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ В КОНТЕКСТЕ ОБУЧЕНИЯ И ЛИЧНОСТНОГО САМОРАЗВИТИЯ**

Научная статья

**Яцковская И.Ф.<sup>1,\*</sup>**

<sup>1</sup> ORCID : 0009-0005-4459-2831;

<sup>1</sup> Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова, Белгород, Российская Федерация

\* Корреспондирующий автор (showplus[at]mail.ru)

**Аннотация**

В статье рассматривается лирикал (lyrical, lyrical dance) как инновационное средство развития навыков саморегуляции у студентов вузов. Актуальность исследования обусловлена возрастающими требованиями современной образовательной среды к психологической устойчивости обучающихся и необходимостью формирования навыков саморегуляции в контексте успешного обучения и личностного саморазвития. Лирикал, представляющий собой синтез танца, музыки, жестов, актерского мастерства, создает уникальные возможности для эмоционального самовыражения и развития основных компонентов саморегуляции: осознанности, эмоционального контроля, саморефлексии, мотивации и социальной компетентности. В ходе педагогического эксперимента, проведенного на базе БГТУ им. В.Г. Шухова с участием 26 студентов, выявлено положительное влияние регулярных творческих занятий по изучению лирикал на развитие навыков саморегуляции. Показано, что данная форма хореографического искусства способствует формированию эмоциональной устойчивости, развитию способности к эмпатии, концентрации внимания и преодолению внутренних конфликтов и др.

**Ключевые слова:** саморегуляция, лирикал, lyrical dance, эмоциональный интеллект, самоконтроль, стрессоустойчивость.

**LYRICAL AS A MEANS OF DEVELOPING SELF-REGULATION SKILLS OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONTEXT OF LEARNING AND PERSONAL SELF-DEVELOPMENT**

Research article

**Yatskovskaya I.F.<sup>1,\*</sup>**

<sup>1</sup> ORCID : 0009-0005-4459-2831;

<sup>1</sup> Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, Belgorod, Russian Federation

\* Corresponding author (showplus[at]mail.ru)

**Abstract**

The article examines lyrical (lyrical dance) as an innovative means of developing self-regulation skills of university students. The relevance of the study is due to the increasing requirements of modern educational environment to the psychological stability of students and the necessity to form self-regulation skills in the context of successful learning and personal self-development. Lyrical performance, which is a synthesis of dance, music, gestures, acting, creates unique opportunities for emotional self-expression and development of the main components of self-regulation: awareness, emotional control, self-reflection, motivation and social competence. The pedagogical experiment conducted on the basis of V.G. Shukhov BSTU with the participation of 26 students identified the positive influence of regular creative lyrical classes on the development of self-regulation skills. It is shown that this form of choreographic art contributes to the formation of emotional stability, development of the ability to empathy, concentration of attention and overcoming internal conflicts, etc.

**Keywords:** self-regulation, lyrical, lyrical dance, emotional intelligence, self-control, stress resistance.

**Введение**

Образовательная среда в современных условиях предъявляет высокие требования к эмоциональной и психологической устойчивости обучающихся вузов. В условиях безграничной информационной нагрузки, трансформирующихся технологий, цифровизации, инверсии ценностных ориентаций, появления новых социально-психологических факторов профессионального стресса, возрастных особенностей (в т.ч. склонность к положению «маргинальной личности с ее эмоциональной неустойчивостью и чувствительностью, застенчивостью и агрессивностью, эмоциональной напряженностью и конфликтными отношениями с окружающими, склонностью к крайним суждениям и оценкам» [4, С. 291]) и других изменений, студенты сталкиваются с многочисленными вызовами, которые требуют от них наличия навыков саморегуляции. В этой связи их развитие становится ключевым фактором, способствующим успешному обучению и повышению жизнестойкости.

**Основная часть**

В области педагогики хореографического образования исследователи (В.Н. Карпенко, С.И. Гончаров, И.Ф. Яцковская, Лебедев, Л.Д., Захарова, Е.И., Н.Ф. Смирнова, R.L. Lawrence, M.J. Manson и др.) признают важность развития навыков саморегуляции и выдвигают ряд компонентов (мотивацию, осознанность, контроль эмоций, саморефлексию, социальную компетентность и др.), способствующих их формированию.

Саморегуляция представляет собой важный аспект педагогического процесса, который исследовался многими учеными. Зарубежные исследователи (А. Bandura, В. J. Zimmerman и др.) внесли значительный вклад в понимание этого явления. А. Bandura рассматривает саморегуляцию как взаимодействие личностных, поведенческих процессов и воздействий окружающей среды [15]. В. J. Zimmerman определяет её как процесс самогенерирования мыслей и действий для достижения целей [14]. В отечественных исследованиях П.Я. Гальперина и О.А. Конопкина акцент делается на сознательном управлении действиями и способности личности быть субъектом собственной активности [2].

Современные исследования саморегуляции подтверждают значимость развития этой способности для успешной адаптации студентов в ВУЗовской среде (А. Bandura, В. J. Zimmerman, О.А. Конопкин, Т.А. Иванова, И.Ю. Цыганов, И.С. Морозова, И.Н. Бондаренко, И.Ф. Яцковская, С.Н. Бегидова и др.). Исследования подтверждают, что люди с высокой способностью к саморегуляции более эффективно справляются с учебными и социальными стрессорами, демонстрируют лучшие академические результаты и обладают более высоким уровнем психологического благополучия [1].

Основными методами формирования навыков саморегуляции в образовательных учреждениях являются когнитивно-поведенческие тренинги, арт-терапия, физические активности (спортивные секции, творческие кружки и др.).

Несмотря на разнообразие методов, используемых для формирования навыков саморегуляции в образовательных учреждениях, существует потребность в постоянном поиске и внедрении новых средств, форм и подходов. В этом контексте особый интерес представляет лирикал – относительно новая и малоизученная форма современного танца, которая в настоящее время активно развивается в США. Включение лирикала в творческие кружки может стать инновационным способом развития у студентов навыков саморегуляции, гарантируя их эффективную адаптацию и личностный рост в условиях современного образовательного процесса, что делает исследование актуальным и востребованным.

Лирикал (Lyricical или Lirycal dance) – уникальная форма современного танца, зародившаяся в 2005 г. в США. Это синтез элементов балетной элегантности и «бунтарства современного танца» [11], музыки и жестов, эмоциональной выразительности, создающих платформу для самовыражения и физического мастерства [12], [13].

По утверждению М. James, «лирикал» является увлекательной и чувственной формой движения, органично сочетающей эмоциональную выразительность с технической составляющей движения [10]. Квинтэссенцией этого вида искусства является способность установления прочной эмоциональной связи с музыкой, которая служит не просто аккомпанементом, а становится «холстом, на котором обучающиеся выражают свои глубинные чувства, уязвимости, радости, потери, печаль, тоску, любовь и др.» [11]. Тем самым этот процесс направлен на развитие способности к самопознанию, эмоциональному осознанию и самоконтролю, саморефлексии, что является неотъемлемой частью саморегуляции. В процессе этого творчества обучающиеся раскрывают свои внутренние переживания, преодолевают ограничения, позволяя выражать свои эмоции свободно через движения, иллюстрируя тексты песен [9]; учатся распознавать и интерпретировать эмоциональные состояния, как собственные, так и окружающих, что развивает способность к эмпатии. Студенты посредством изучения и исполнения лирикал могут рассказать свою уникальную историю, выразить личные переживания, эмоции и чувства. Это внутреннее стремление к самовыражению и творческому процессу способствует развитию устойчивой внутренней мотивации, что является важным аспектом саморегуляции. Хореография этой формы танца, наполненная тонкими жестами и символизмом, нередко отражает реальные жизненные переживания, создавая метафорическое повествование, которое помогает исполнителям глубже осознавать свои чувства и переживания, а также обеспечивает выход собственных эмоций, помогает справиться с внутренними конфликтами. В этом контексте лирикал становится терапевтическим инструментом, способствующим катарсису, активизации личностных ресурсов и развитию жизнестойкости. Еще одной важной характеристикой является то, что лирикал требует от исполнителя концентрации на собственных движениях и координации с музыкой, тем самым развивая навыки концентрации внимания и контроля над собственным телом. Занятия проводятся в группах, что способствует развитию социальной компетентности.

Анализируя исследования в области танцевальных практик, можно выделить ряд авторов, занимающихся изучением влияния танца на эмоциональное и психологическое состояние индивида. Работы Л.Д. Лебедева и Е.И. Захаровой акцентируют внимание на том, как танец может способствовать улучшению эмоциональной устойчивости и снижению уровня стресса у студентов [3]. Исследования Н.Ф. Смирновой показывают, что занятия хореографией развивают осознанность и укрепляют эмоциональный интеллект [5]; И.Ф. Яцковской и С.Н. Бегидовой рассматривают танец как одно из эффективных средств арт-педагогики, которое способствует развитию творческих способностей, актуализации личностных ресурсов и снятию физического и психоэмоционального напряжения [6], [7].

Зарубежные авторы (J. W. Griffith, L. R. Jones) также подтверждают эффективность танцевальных практик в формировании навыков саморегуляции. В своих исследованиях они отмечают, что танцевальные занятия приводят к улучшению когнитивной активности, креативности и способности к самоконтролю [8].

На настоящий момент прямых исследований, посвященных этой форме современного искусства как эффективного средства саморегуляции, пока не представлено, существующая научная база по хореографической деятельности предполагает положительное влияние любого вида танца на развитие навыков саморегуляции, в особенности, если это еще и синтез музыки, театра. Это открывает новые перспективы для дальнейших научных изысканий и практической реализации лирикал в образовательных контекстах и личностном развитии обучающихся.

### **Результаты исследования**

Цель исследования: выявить эффективность лирикал как средства развития саморегуляции у обучающихся высших учебных заведений. Экспериментальная группа в количестве 26 участников состояла из студентов БГТУ им. В.Г. Шухова. Для сравнения была сформирована контрольная группа, которая не принимала участие в творческих

занятиях, но состояла в таких же условиях учебной и внеучебной деятельности, как и экспериментальная группа. Исследование проводилось на базе ФГБОУВО «Белгородский государственный технологический университет имени В. Г. Шухова» на протяжении первого семестра обучения; творческие занятия включали 64 практических и теоретических уроков длительностью 2 часа.

В рамках эксперимента была внедрена разработанная педагогическая технология. Для оценки ее действенности были выбраны основные критерии: уровень концентрации внимания, эмоциональный интеллект, способность к эмоциональной осознанности и самоконтролю, социальная компетентность; диагностические инструменты: опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой, методика оценки уровня развития эмоционального интеллекта подростков MSCEIT-YRV (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test-Youth Research Version), методика исследования коммуникативных и организаторских способностей В.В. Синявского и В.А. Федорошина, корректурные таблицы (кольца Ландольта), опросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (Г. С. Никифоров, В. К. Васильев и С. В. Фирсова).

Основное содержание педагогической технологии развития навыков саморегуляции средствами лирика у обучающихся вузов представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Педагогическая технология развития навыков саморегуляции средствами лирикал у обучающихся вузов

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.153.21.1>

Этапы	Задачи	Содержание	Средства, формы, методы
<i>Диагностико-мотивационный</i>	Сформировать представления о навыках саморегуляции, роли лирикала в их развитии. Пробудить интерес обучающихся к новой практической деятельности. Определение текущего уровня саморегуляции и мотивации обучающихся, выявление их потребностей и ожиданий.	Формирование знаний и представлений о навыках саморегуляции, роли лирикала: танца, музыки, театра, эмоциональной выразительности в их развитии. Вводные интенсивы, мастер-классы, семинары и лекции, нацеленные на создание основы для дальнейшего обучения. Диагностические тесты, анкетирование	Групповая беседа, опрос, тестирование, педагогическое наблюдение, экспертная оценка, лекции, семинары, мастер-классы, интенсивы.
<i>Практический</i>	Развить и закрепить навыки саморегуляции у обучающихся посредством творческих занятий по лирикал. Сформировать способность применять полученные знания и умения в контексте обучения. Овладеть навыками самоконтроля и эмоциональной осознанности; коммуникативных и организаторских способностей.	Погружение в практическую деятельность через творческие регулярные занятия, которые включают танцевальные практики, драматические этюды и музыкальные импровизации. Развитие концентрации внимания, эмоционального интеллекта и социального взаимодействия. Рефлексия и анализ после проведенных творческих занятий, обсуждение возникающих трудностей, корректировка	Творческие занятия, практические упражнения (танцевальные практики, драматические этюды, музыкальные импровизации, рефлексивные сессии, тренинги и воркшопы)
<i>Закрепляющий</i>	Закрепить навыки саморегуляции, сформированные в рамках предыдущих этапов. Овладеть способностью применять навыки саморегуляции в повседневной жизни т в образовательной среде. Обеспечить интеграцию полученных	Проведение комплексных творческих проектов, требующих от участников применения всех освоенных навыков (постановка мини- спектакля, создание музыкального или хореографического номера). Организация тренингов по управлению стрессом и преодолению	Групповые проекты, социальные игры, творческие конкурсы, творческие встречи. Тренинги по стрессоустойчивости, практики самовосстановления, ролевые игры, импровизации. Индивидуальные и групповые рефлексивные сессии.

Этапы	Задачи	Содержание	Средства, формы, методы
	<p>знаний и умений в учебную и внеучебную деятельность обучающихся. Поддержать мотивацию студентов к дальнейшему развитию эмоциональной осознанности и самоконтроля</p>	<p>трудностей с использованием лирика как инструмента саморегуляции. Рефлексия результатов участников занятий через групповые беседы, индивидуальные обсуждения и обратная связь от педагогов и экспертов. Создание благоприятных условий для самостоятельного применения навыков саморегуляции в социальной и учебной среде.</p>	<p>Наблюдение за динамикой поведения студентов в учебной и внеучебной деятельности.</p>
<p><i>Оценочно-коррекционный</i></p>	<p>Анализ достижений, обсуждение успехов и выявление областей для коррекции и совершенствования</p>	<p>Проведение повторной диагностики. Обсуждение результатов с участниками экспериментальной группы, выявление их личных ощущений и изменений.</p>	<p>Групповая, интервью с участниками. диагностические тесты, анкетирование, опросники (ССПМ, MSCEIT-YRV, корректурные таблицы, методика исследования коммуникативных и организаторских способностей), саморефлексия, беседы, внешнее наблюдение, обсуждение результатов.</p>

На диагностико-мотивационном этапе являлось важным: пробудить интерес обучающихся к новой практической деятельности, подчеркнуть важность саморегуляции для личностного и профессионального развития, диагностическим способом выявить уровень критериальных показателей. Вводные интенсивы, мастер-классы, семинары и лекции по тематике данной области создали основание для дальнейшего обучения.

На практическом этапе реализовывался обучающий процесс, направленный на формирование практических навыков, способствующих развитию осознанности и умения управлять своим физическим и эмоциональным состоянием. В формате творческих занятий студенты осваивали базовые элементы техники современной хореографии: contemporary, modern, jazz, импровизации, классического танца; осуществляли музыкальные интерпретации, творческие визуализации; выполняли тренинги по актерскому мастерству: упражнения на концентрацию, игры на удержание внимания и др., что позволило им учиться выражать собственные эмоции через движение. Это способствовало развитию их художественного мышления, эмоциональной выразительности, самоконтроля, концентрации внимания, коммуникативных навыков, способности к саморефлексии и др.

Закрепляющий этап был ориентирован на интеграцию освоенных навыков саморегуляции в повседневную жизнь студентов и их образовательную деятельность. Обучающиеся экспериментальной группы применяли полученные умения в комплексных творческих проектах, таких как постановка мини-спектаклей или создание хореографических композиций, что способствовало формированию уверенности в собственных силах и развитию стрессоустойчивости. Рефлексивные сессии и обратная связь от экспертов и педагогов позволили глубже осмыслить личные достижения и наметить дальнейшие шаги по развитию эмоциональной осознанности и самоконтроля, обеспечивая тем самым долгосрочный эффект от проведенных занятий.

Оценочный этап предполагал анализ достижений каждого обучающегося, обсуждение успехов и выявление областей для корректировки, совершенствования.

### **Заключение**

В результате проведенного эксперимента были получены следующие выводы:

- обучающиеся экспериментальной группы продемонстрировали значительное улучшение показателей по всем выбранным критериям (концентрация внимания, эмоциональный интеллект, самоконтроль, социальная компетентность), что подтверждает эффективность разработанной педагогической технологии (уровень концентрации внимания повысился в среднем на 18,3% по сравнению с контрольной группой, что проявилось в более продолжительном и эффективном сосредоточении на учебных задачах; эмоциональный интеллект увеличился на 22,2%, позволяя студентам лучше распознавать и понимать свои эмоции, а также эффективно управлять ими в различных ситуациях; социальная компетентность улучшилась на 15,5%, что проявилось в более продуктивном взаимодействии с окружающими и улучшении навыков командной работы).

- Контрольная группа не показала существенных изменений в уровне развития саморегуляции, что свидетельствует о влиянии творческих занятий по лирикам на развитие исследуемых качеств.

- Участники экспериментальной группы отметили повышение мотивации к обучению, снижение уровня стресса и улучшение взаимодействия в коллективе.

- Полученные данные позволяют рекомендовать внедрение подобных программ в образовательный процесс высших учебных заведений для развития навыков саморегуляции у студентов.

### **Конфликт интересов**

Не указан.

### **Рецензия**

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

### **Conflict of Interest**

None declared.

### **Review**

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

### **Список литературы / References**

1. Иванова Т.А. Особенности саморегуляции в условиях профессиональной подготовки / Т.А. Иванова // Вестник психологии. — 2018. — № 4. — С. 45–67.
2. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. — 2004. — № 2. — С. 35–127.
3. Лебедев Л.Д. Психология танца: от основ к практике / Л.Д. Лебедев, Е.И. Захарова. — М.: Наука, 2015. — 248 с.
4. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. — М.: Институт психологии РАН, 2007. — 624 с.
5. Смирнова Н.Ф. Хореография и личностное развитие / Н.Ф. Смирнова // Вопросы психологии. — 2017. — № 3. — С. 54–68.
6. Яцковская И.Ф. Педагогическая профилактика эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики : дис. ... канд. пед. наук : 5.8.1 — Общая педагогика, история педагогики и образования / Яцковская Ирина Федоровна. — Майкоп, 2023. — 220 с.
7. Яцковская И.Ф. Средства артпедагогики как ресурсный потенциал в профилактике эмоционального выгорания обучающихся / И.Ф. Яцковская, С.Н. Бегидова // Искусство и образование. — 2023. — № 4. — С. 136–143.

8. Dance and self-regulation: A psychological perspective // *Dance Psychology Journal*. — 2019. — Vol. 32. — № 1. — P. 45–67.
9. Fisher J. When Good Adjectives Go Bad: The Case of the So-called Lyrical Dance / J. Fisher / *Dance Chronicle*. — 2014. — Vol. 37. — № 3. — P. 312–334.
10. James M. What is Lyrical Dance? / M. James. — URL: <https://www.musicindustryhowto.com/what-is-lyrical-dance/> (accessed: 19.01.2025).
11. Lyrical dance: the emotional and artistic dance that tells a story. — URL: <https://fastercapital.com/content/Lyrical-dance--the-emotional-and-artistic-dance-that-tells-a-story.html> (accessed: 19.01.2025).
12. Weisbrod A. Defining Dance, Creating Commodity: The Rhetoric of So You Think You Can Dance / A. Weisbrod // *The Oxford Handbook of Dance and the Popular Screen* / edited by Melissa Blanco Borelli. — 2014. — P. 320–334.
13. Weisbrod A. Dance: Redefining Dance in the United States / A. Weisbrod // UC Riverside. EScholarship. — 2018. — URL: <https://escholarship.org/uc/item/6924g6c6> (accessed: 19.01.2025).
14. Zimmerman B.J. Self-efficacy and educational development / B.J. Zimmerman // *Self-efficacy in changing societies* / Ed. by A. Bandura. — New York: Cambridge University Press, 1995. — P. 202–231.
15. Zimmerman B.J. Attaining Self-Regulation / B.J. Zimmerman // *Handbook of Self-Regulation*. — New York: City University of New York, 2000. — P. 13–39.

### Список литературы на английском языке / References in English

1. Ivanova T.A. Osobennosti samoreguljicii v uslovijah professional'noj podgotovki [Features of self-regulation in the conditions of professional training] / T.A. Ivanova // *Vestnik psihologii* [Bulletin of Psychology]. — 2018. — № 4. — P. 45–67. [in Russian]
2. Konopkin O.A. Obshhaja sposobnost' k samoreguljicii kak faktor sub'ektnogo razvitija [General ability to self-regulation as a factor of subjective development] / O.A. Konopkin // *Voprosy psihologii* [Issues of Psychology]. — 2004. — № 2. — P. 35–127. [in Russian]
3. Lebedev L.D. Psihologija tanca: ot osnov k praktike [Psychology of dance: from basics to practice] / L.D. Lebedev, E.I. Zaharova. — M.: Nauka, 2015. — 248 p. [in Russian]
4. Psihologija adaptacii i social'naja sreda: sovremennye podhody, problemy, perspektivy [Psychology of adaptation and social environment: modern approaches, problems, perspectives] / Resp. ed. L.G. Dikaja, A.L. Zhuravlev. — M.: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, 2007. — 624 p. [in Russian]
5. Smirnova N.F. Horeografija i lichnostnoe razvitie [Choreography and personal development] / N.F. Smirnova // *Voprosy psihologii* [Issues of Psychology]. — 2017. — № 3. — P. 54–68. [in Russian]
6. Jackovskaja I.F. Pedagogicheskaja profilaktika jemocional'nogo vygoranija obuchajushhihsja inzhenernyh special'nostej sredstvami artpedagogiki [Pedagogical prevention of emotional burnout of engineering students by means of art pedagogy] : diss. ... PhD in Psychology : 5.8.1 — General Pedagogy, History of Pedagogy and Education / Jackovskaja Irina Fedorovna. — Maikop, 2023. — 220 p. [in Russian]
7. Jackovskaja I.F. Sredstva artpedagogiki kak resursnyj potencial v profilaktike jemocional'nogo vygoranija obuchajushhihsja [Artpedagogy means as a resource potential in the prevention of emotional burnout of students] / I.F. Jackovskaja, S.N. Begidova // *Iskusstvo i obrazovanie* [Art and Education]. — 2023. — № 4. — P. 136–143. [in Russian]
8. Dance and self-regulation: A psychological perspective // *Dance Psychology Journal*. — 2019. — Vol. 32. — № 1. — P. 45–67.
9. Fisher J. When Good Adjectives Go Bad: The Case of the So-called Lyrical Dance / J. Fisher / *Dance Chronicle*. — 2014. — Vol. 37. — № 3. — P. 312–334.
10. James M. What is Lyrical Dance? / M. James. — URL: <https://www.musicindustryhowto.com/what-is-lyrical-dance/> (accessed: 19.01.2025).
11. Lyrical dance: the emotional and artistic dance that tells a story. — URL: <https://fastercapital.com/content/Lyrical-dance--the-emotional-and-artistic-dance-that-tells-a-story.html> (accessed: 19.01.2025).
12. Weisbrod A. Defining Dance, Creating Commodity: The Rhetoric of So You Think You Can Dance / A. Weisbrod // *The Oxford Handbook of Dance and the Popular Screen* / edited by Melissa Blanco Borelli. — 2014. — P. 320–334.
13. Weisbrod A. Dance: Redefining Dance in the United States / A. Weisbrod // UC Riverside. EScholarship. — 2018. — URL: <https://escholarship.org/uc/item/6924g6c6> (accessed: 19.01.2025).
14. Zimmerman B.J. Self-efficacy and educational development / B.J. Zimmerman // *Self-efficacy in changing societies* / Ed. by A. Bandura. — New York: Cambridge University Press, 1995. — P. 202–231.
15. Zimmerman B.J. Attaining Self-Regulation / B.J. Zimmerman // *Handbook of Self-Regulation*. — New York: City University of New York, 2000. — P. 13–39.