

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.139.158>

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ И СПОСОБНОСТИ К САМОУПРАВЛЕНИЮ У ВЗРОСЛЫХ С СДВГ

Научная статья

Чухрова М.Г.^{1,*}, Дума С.Н.², Мурашкина Н.В.³

^{1,3} Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Российская Федерация

² Научно-исследовательский институт терапии и профилактической медицины, Новосибирск, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (mbav3[at]yandex.ru)

Аннотация

С целью выявления взаимосвязи способности к самоуправлению и локуса контроля у взрослых с СДВГ были обследованы 32 человека, из них 22 женщины и 10 мужчин, с подтвержденным диагнозом «Синдром дефицита внимания и гиперактивности», в возрасте от 19 до 47 лет. Применялся опросник «Способность к самоуправлению» Н. М. Пейсахова и методика «Исследование локуса контроля» Дж. Роттера, метод корреляционного анализа (r_s Спирмена). Результаты исследования выявили ограниченное развитие навыков самоуправления, трудности при переходе от планирования к непосредственному выполнению действия. Большинство испытуемых с СДВГ имеют внешне ориентированное защитное поведение, экстернальную направленность локуса контроля и ослабленную мотивацию к действиям. Результаты математического анализа по методу Спирмена показали отсутствие значимых коррелятов между способностью к самоуправлению и локусом контроля.

Ключевые слова: синдром дефицита внимания и гиперактивности, саморегуляция, способность к самоуправлению, локус контроля, СДВГ у взрослых.

THE RELATIONSHIP BETWEEN LOCUS OF CONTROL AND SELF-MANAGEMENT IN ADULTS WITH ADHD

Research article

Chukhrova M.G.^{1,*}, Duma S.N.², Murashkina N.V.³

^{1,3} Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russian Federation

² Research Institute of Therapy and Preventive Medicine, Novosibirsk, Russian Federation

* Corresponding author (mbav3[at]yandex.ru)

Abstract

In order to identify the relationship between the ability to self-manage and locus of control in adults with ADHD, 32 people, including 22 women and 10 men, with a confirmed diagnosis of "Attention Deficit Hyperactivity Disorder", aged 19 to 47 years, were examined. The questionnaire "Ability to Self-manage" by N. M. Peisakhov and the method "Locus of Control Study" by J. Rotter, the method of correlation analysis (Spearman's r_s) were used. The results of the study revealed limited development of self-management skills, difficulties in the transition from planning to direct execution of an action. The majority of subjects with ADHD have externally oriented protective behaviour, external locus of control orientation and weakened motivation for action. The results of mathematical analysis using Spearman's method showed that there were no significant correlates between self-management ability and locus of control.

Keywords: attention deficit hyperactivity disorder, self-regulation, self-management, locus of control, ADHD in adults.

Введение

Тема исследования приобретает актуальность в свете недостаточности научных исследований, посвященных анализу психологических характеристик взрослых с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Суть проблемы заключается в необходимости более глубокого понимания психических проявлений этого синдрома с целью оказания психологической помощи и разработки практических методов для диагностики СДВГ у взрослых. Эта неотложная задача связана с трудностью разграничения симптомов СДВГ от аналогичных проявлений, вызванных внешними факторами.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) представляет собой наиболее распространенное нарушение поведения, вызванное дисфункцией головного мозга [4]. Он встречается у 5-10% детей [5] и в 30-50% случаев сохраняется во взрослом возрасте, составляя 2-5% от общего числа взрослых людей [4]. Среди причин возникновения выделяют влияние средовых факторов и наследственность, которая составляет 76%, и является одной из самых высоких среди психических расстройств [7].

Синдром, как правило, впервые проявляет себя в возрасте 3-4 лет, чаще всего импульсивным поведением и гиперактивностью. Данные симптомы практически полностью исчезают к подростковому периоду и на передний план выходят такие проявления СДВГ, как отсутствие самостоятельности, низкая успеваемость, тревожность, низкая самооценка, проблемы в общении со сверстниками [19]. С возрастом проявления синдрома становятся менее очевидными. Так, во взрослом возрасте основные симптомы – тревожность, невнимательность, дезорганизация, дефицит исполнительской функции [4]. Все это влечет за собой такие последствия, как: нарушения в коммуникативной сфере и трудовой деятельности, более низкий уровень образования в сравнении со здоровыми сверстниками, инициирование автомобильных аварий и несчастных случаев [1]. Кроме того, от 9% до 30% взрослых с СДВГ имеют проблемы, связанные с зависимостями, такими как наркотические или игровые [8].

При некоторых патологических состояниях симптомы СДВГ выступают в качестве начальных или вторичных проявлений, что значительно затрудняет дифференциальную диагностику. Так, например, симптомы СДВГ могут встречаться при дислексии, дисграфии, олигофрении, аутизме, заболеваниях щитовидной железы, эпилепсии [11].

Помимо вышеперечисленного, сходные с проявлениями СДВГ симптомы могут проявляться когнитивными нарушениями, связанными с социальной ситуацией, либо чертами личности, не имеющими связи с исследуемым синдромом, а потому требующими особого внимания со стороны специалистов. Так, проблема способности к самоуправлению, как одного из важных факторов социальной адаптации, и ее зависимости от локуса контроля, как свойства приписывать свои успехи и неудачи внутренним или внешним факторам, представляет определенный интерес.

Основоположником концепции способности к самоуправлению является Н.М. Пейсахов, который в конце XX века выделил способность к самоуправлению как одну из форм психической активности человека, включая в нее четыре уровня: авторегуляция, саморегуляция, самоуправление и взаимодействие, рассматривая самоуправление как процесс, а не статичную структуру [17], [18].

Пейсахов идентифицирует 8 этапов в структуре развития способности к самоуправлению, что включает в себя анализ существующих противоречий, предсказание будущего, определение целей, составление плана, установление критериев для оценки результатов, принятие решений, контроль за собой и коррекцию. Иначе говоря, перед тем, как сознательно действовать, человек анализирует текущую ситуацию, использует прошлый опыт и настоящее для создания прогноза, на основе которого устанавливает цель, и затем планирует действия. Оставшиеся три этапа включают в себя оценку прогресса к достижению цели, контроль за ходом выполнения и коррекцию плана или поведения в зависимости от результатов [15]. Л.А. Казанская определяет самоуправление как «намеренное, осознанное, планомерное, саморегулируемое изменение человеком своего поведения, деятельности, общения» [13]. Данное определение, в рамках исследуемого вопроса, является наиболее полным, поэтому в дальнейшем, мы будем опираться на него.

Несомненно, самоконтроль возможен лишь тогда, когда личность принимает ответственность за собственную деятельность, однако происходит это далеко не всегда. Дж. Роттер в 1954 году описал свою теорию об экстермальном (внешнем) и интернальном (внутреннем) локусе контроля – свойстве индивида объяснять свои достижения внутренними либо внешними факторами [6]. Так, люди с интернальным локусом контроля считают себя творцами собственной жизни: они полностью принимают ответственность за все происходящее с ними. Люди с экстернальным локусом являются противоположностью интерналам: они уверены, что все в их жизни происходит под влиянием внешних факторов: случая, других людей, судьбы, кармы и т.д.; такие люди, как правило, занимают пассивную жизненную позицию.

Взаимосвязь этих двух свойств человеческой психики – способности к самоуправлению и локуса контроля, рассматривалось в исследовании Е.С. Плотниковой «Взаимосвязь локуса контроля на способности к самоуправлению» [18]. Результаты исследования показали наличие тесной связи между двумя этими показателями. Так, испытуемые с интернальным локусом контроля обладали более высоким уровнем способности к самоуправлению, чем испытуемые-экстерналы. Также была выявлена закономерность, соответственно которой при повышении уровня интернальности, повышалась способность к самоуправлению, обратный эффект был обнаружен для повышения экстернального локуса. Данная закономерность представляется логичной и достоверной: в зависимости от того, кто (или что) в представлении субъекта является ответственным за его жизнь либо за конкретную ситуацию, он будет нуждаться во внешнем контроле, либо в самоконтроле. Аналогичное исследование для взрослых с СДВГ представляется актуальным.

Цель исследования: анализ психологических особенностей взрослых с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) с учетом их уровня способности к саморегуляции и направленности локуса контроля, и выявление взаимосвязи между этими двумя аспектами.

Методы и принципы исследования

Одним из наиболее достоверных и популярных опросников, предназначенных для диагностики СДВГ у взрослых, является «Wender-Utah Rating Scale» (WURS) [2]. В России существуют несколько версий перевода данного опросника, однако отсутствие сведений об адаптации и валидации не позволяет полагаться на их достоверность [9], [12]. Однако, поскольку отечественные методики для диагностики взрослого СДВГ вовсе отсутствуют, неадаптированные переводы получают все более широкое распространение, что в конечном итоге может исказить реальную картину распространенности СДВГ у взрослых в России.

Важным здесь также является и элемент субъективности. В статье «Симуляция синдрома дефицита внимания/гиперактивности по шкале оценки СДВГ у взрослых Коннерса: имеют ли значение причины симуляции?» авторы поднимают вопрос о том, что зачастую взрослые люди намеренно симулируют симптомы СДВГ при самодиагностике, более того, они отмечают, что люди, которых попросили симулировать СДВГ, часто сообщают о симптомах СДВГ на том же или более высоком уровне, чем люди, у которых действительно был диагностирован данный синдром [3].

Подобное явление может быть связано с популяризацией синдрома. Если обратиться к перечню симптомов СДВГ у взрослых в сети интернет, то мы увидим среди них такие, как: «частая забывчивость; плохая ориентация в продолжительности времени, частые опоздания; постоянный беспорядок на рабочем месте; неорганизованность в делах, много начатых, но незавершённых дел» [14]. Подобного рода проявления хоть и не являются гарантией наличия СДВГ-диагноза, тем не менее широко используются не только для самодиагностики, но и в качестве диагностических критериев немедицинскими специалистами, что влечет за собой невозможность предоставления действительно необходимой психологической помощи.

Тем не менее нельзя отрицать и тот факт, что подобные сложности возникают у лиц, имеющих в анамнезе СДВГ. Связаны они могут быть с низкой способностью к самоуправлению и экстернальным локусом контроля, которые выступают в качестве факторов, непосредственно влияющих на образ мышления и деятельности индивида.

С целью выявления взаимосвязи способности к самоуправлению и локуса контроля у взрослых с СДВГ были применены следующие методики: опросник «Способность к самоуправлению» (ССУ), Н. М. Пейсахова [16] и методика «Исследование локуса контроля» Дж. Роттера [20].

Формирование выборки. Отбор происходил на основании наличия подтвержденного диагноза «Синдром дефицита внимания и гиперактивности». Объем выборки составил 32 человека, из них 22 женщины и 10 мужчин. Возрастной показатель испытуемых варьировал от 19 до 47 лет. После диагностики по выбранным методикам и обработки полученных результатов проводилось исследование наличия взаимосвязей по выявленным показателям с использованием метода корреляционного анализа (r_s , Спирмена).

Участие в данном исследовании было добровольным и осуществлялось в соответствии с принципами Хельсинкской декларации, подтвержденной ЭСО/НЭК (№ 72 ЕК-I-105/18 от 25.09.2018 года).

Основные результаты и обсуждение

Графическое выражение расчета средних значений по методике «Способность к самоуправлению», Н.М. Пейсахов, представлено на рисунке 1. Для большей наглядности исключена шкала общей способности к самоуправлению, представляющая собой сумму всех остальных шкал.

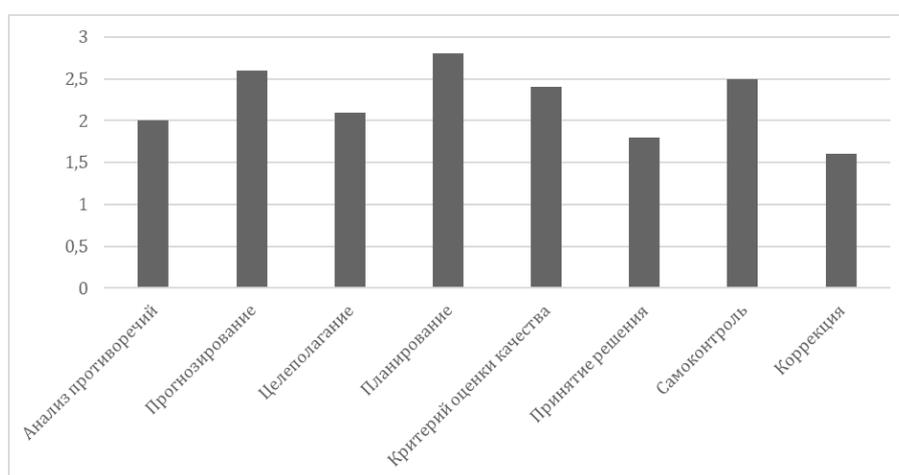


Рисунок 1 - Распределение средних значений по методике «ССУ», Н.М. Пейсахов
DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.139.158.1>

Примечание: уровни: 0-1 - низкий, 2 - ниже среднего, 3-4 - средний, 5 - выше среднего, 6 - высокий

Гистограмма (рис. 1) демонстрирует, что средние значения по различным шкалам находятся ниже среднего у взрослых с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), что указывает на слабо развитые навыки самоуправления в различных этапах. Наибольшей развитостью обладают этапы планирования, прогнозирования и самоконтроля. Эти результаты позволяют сделать вывод, что у испытуемых сильнее выражены способности моделировать последовательность действий, предсказывать возможные исходы и контролировать ход выполнения задачи. С другой стороны, этапы принятия решений и коррекции оказались наименее развитыми. Это говорит о том, что взрослым с СДВГ сложнее перейти к реализации своих планов и вносить коррекцию в свое поведение и систему самоуправления.

В целом, данные указывают на ограниченное развитие способности к самоуправлению у взрослых с СДВГ, с акцентом на умственных аспектах. Их эмоциональное переживание ситуаций имеет более высокий приоритет, что мешает полному развитию навыков самоуправления.

Графическое выражение полученных в результате проведенного исследования по методике «Исследование локуса контроля», Дж. Роттера (О. П. Елисеев) данных представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 - Результаты средних значений по методике «Исследование локуса контроля», Дж. Роттера
DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.139.158.2>

Полученные результаты свидетельствуют о преобладании экстернальной направленности локуса контроля у взрослых с СДВГ. Это свидетельствует о том, что большинству испытуемых свойственно внешне направленное защитное поведение, слабая мотивация, склонность к конформизму, склонность приуменьшать значимость собственных усилий, направленных на достижения результата.

Результаты по двум методикам выстраиваются в целостную картину: взрослый с СДВГ не имеет мотивации к действию, поскольку уверен в том, что происходящее во внешнем мире от него практически не зависит. Такой человек может строить прогнозы на основе прошлого опыта, планировать и оценивать свою деятельность, которая сводится к минимальной.

В результате вычисления коэффициента корреляции рангов Спирмена, при уровне значимости $p < 0,05$ было обнаружено отсутствие значимых коррелятов способности к самоуправлению и локуса контроля.

Таким образом, можно предположить, что общая способность к самоуправлению, а также интенсивность проявления отдельных ее структурных элементов не имеют зависимости от степени выраженности экстернального локуса контроля.

Выводы

1. Результаты эмпирического исследования с использованием методики «Способность к самоуправлению» Н.М. Пейсахова выявили низкий уровень способности к самоуправлению у взрослых с СДВГ. Взрослые с СДВГ чаще склонны планировать и обдумывать деятельность, не переходя при этом к реальным действиям.

2. Взрослым с СДВГ присуща экстернальная направленность локуса контроля, что было подтверждено результатами эмпирического исследования с использованием методики «Исследование локуса контроля» Дж. Роттера.

3. Допущение о взаимосвязи степени выраженности экстернального локуса контроля и уровня способности к самоуправлению у взрослых с СДВГ было опровергнуто.

4. Проведенная работа обнаружила острую необходимость дальнейших исследований особенностей проявления СДВГ у взрослых, ввиду недостаточности отечественных методов диагностики, необходимых для различения исследуемого синдрома и отдельных проявлений психики.

Заключение

В результате исследования получены новые эмпирические данные о психологических особенностях взрослых с СДВГ. В частности, наибольший интерес вызывает характер протекания этапов самоуправления. Обнаружено, что уровень способности к самоуправлению не зависит от степени проявления экстернальности. У испытуемых возникают сложности на этапе перехода к действию. В данном вопросе необходимо дополнительное исследование мотивационной, волевой сфер и стратегий поведения при решении проблемных ситуаций, поскольку понимание причин подобной модели поведения поможет приблизиться к разработке эффективных подходов к психологической помощи взрослым с СДВГ. Полученные данные могут быть использованы как психологами, так и самими взрослыми с СДВГ для включения в план психологической коррекции паттернов поведения, а также быть использованы при разработке диагностических методик.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Васильева В.С., Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Российская Федерация
DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.139.158.3>

Conflict of Interest

None declared.

Review

Vasileva V.S., South Ural State University of Humanities and Pedagogy, Chelyabinsk, Russian Federation
DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.139.158.3>

Список литературы / References

1. Biederman J. Is ADHD a Risk Factor for Psychoactive Substance Use Disorders? Findings from a four year prospective follow-up study / J. Biederman, T. Wilens, E. Mick // J. Am Acad Child Adolesc Psychiatry. — 1997 (36). — p. 21-29.
2. Brevik E.J. Validity and accuracy of the Adult Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) Self-Report Scale (ASRS) and the Wender Utah Rating Scale (WURS) symptom checklists in discriminating between adults with and without ADHD / Brevik Erlend Joramo [et al.] // National Library of Medicine. — URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7303368/> (accessed: 15.10.2023).
3. Cook C. M. Malingered Attention Deficit/Hyperactivity Disorder on the Conners' Adult ADHD Rating Scales: Do Reasons for Malingering Matter? / C.M. Cook // Journal of Psychoeducational Assessment. — 2018 (36). — p. 552-561.
4. Kooij J. J. S. "European Consensus Statement on Diagnosis and Treatment of Adult ADHD: The European Network Adult ADHD" / J.J.S. Kooij // Pubmed.gov. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20815868/> (accessed: 15.10.2023).
5. Leung A. K. C. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder / A. K. C. Leung, K. L. Hon // Advances in Pediatrics. — 2016. — 63(1). — p. 255–280.
6. Rotter J.B. Internal Versus External Control of Reinforcement. A Case History of a Variable / J.B. Rotter // American Psychologist. — 1990. — 45 (4). — p. 489–493.
7. Thapar A. What Have We Learnt about the Causes of ADHD? / A. Thapar, M. Cooper, O. Eyre // J Child Psychol Psychiatry. — 2013. — (54). — p. 3–16.
8. Wilens T. Attention-deficit/Hyperactivity Disorder and the Substance Use Disorders: the Nature of the Relationship, Subtypes at Risk, and Treatment Issues / T. Wilens // Psychiatr Clin North Am. — 2004. — 27. — p. 283–301.
9. Вендер-Ютская шкала самооценки СДВГ у взрослых, WURS // Психологические тесты онлайн. — URL: <https://psytests.org/diag/wurs.html> (дата обращения: 15.10.2023).
10. Елисеев О. П. Конструктивная типология и психодиагностика личности / О. П. Елисеев. — Псков: Изд-во Псковского областного института усовершенствования учителей, 1994. — 280 с.
11. Заваденко Н. Н. Диагноз и дифференциальный диагноз синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей / Н. Н. Заваденко // Школьный психолог. — 2000. — № 40. — С. 2-6.
12. Исайкин Я. Тест СДВГ у взрослых ретроспективный (Wender Utah Rating Scale) / Я. Исайкин // Психолог Ярослав Исайкин. Когнитивно-поведенческая терапия. — URL: <https://iyaroslav.ru/test/adhd-wender-utah/> (дата обращения: 15.10.2023).
13. Казанская Л. А. Сущность и особенности самоуправления личности: специальность 22.00.08 «Социология управления»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата социологических наук / Казанская Лариса Анатольевна; Уфимский государственный авиационный технический университет. — Уфа, 2005. — 28 с.
14. Лихачева Л. Н. Синдром дефицита внимания (СДВГ) – симптомы и лечение / Л. Н. Лихачева // ПРОБОЛЕЗНИ. — URL: <https://probolezny.ru/sindrom-deficita-vnimaniya/> (дата обращения: 15.10.2023)
15. Пейсахов Н.М. Методика "Способность самоуправления" / Н.М. Пейсахов // Ресурсный учебно-методический центр Московской области. — URL: https://rumc.ggtu.ru/documents/praktiki/metodika_nm_peysahov.pdf (дата обращения: 15.10.2023)
16. Пейсахов Н.М. Методика способность самоуправления (тест ССУ) / Н. М. Пейсахов // Психология счастливой жизни. — URL: <https://psycabi.net/testy/257-metodika-sposobnost-k-samoupravleniyu-test-ssu-n-m-peysakhov> (дата обращения: 15.10.2023)
17. Пейсахов Н. М. Закономерности динамики психических явлений / Н. М. Пейсахов. — Казань: Изд-во Казанского университета, 1991. — 235 с.
18. Пейсахов Н. М. Практическая психология (научные основы) / Н. М. Пейсахов, М. Н. Шевцов. — Казань: Изд-во Казанского университета, 1991. — 121 с.
19. Плотникова Е.С. Взаимосвязь локуса контроля на способности к самоуправлению / Е.С. Плотникова // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. — 2020. — № 1 (17). — С. 42-46.
20. Тест на локус контроля Роттера // psylib.info – энциклопедия психодиагностики. — URL: https://psylib.info/Тест_на_локус_контроля_Роттера (дата обращения: 15.10.2023)

Список литературы на английском языке / References in English

1. Biederman J. Is ADHD a Risk Factor for Psychoactive Substance Use Disorders? Findings from a four year prospective follow-up study / J. Biederman, T. Wilens, E. Mick // J. Am Acad Child Adolesc Psychiatry. — 1997 (36). — p. 21-29.
2. Brevik E.J. Validity and accuracy of the Adult Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) Self-Report Scale (ASRS) and the Wender Utah Rating Scale (WURS) symptom checklists in discriminating between adults with and without ADHD / Brevik Erlend Joramo [et al.] // National Library of Medicine. — URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7303368/> (accessed: 15.10.2023).
3. Cook C. M. Malingered Attention Deficit/Hyperactivity Disorder on the Conners' Adult ADHD Rating Scales: Do Reasons for Malingering Matter? / C.M. Cook // Journal of Psychoeducational Assessment. — 2018 (36). — p. 552-561.
4. Kooij J. J. S. "European Consensus Statement on Diagnosis and Treatment of Adult ADHD: The European Network Adult ADHD" / J.J.S. Kooij // Pubmed.gov. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20815868/> (accessed: 15.10.2023).
5. Leung A. K. C. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder / A. K. C. Leung, K. L. Hon // Advances in Pediatrics. — 2016. — 63(1). — p. 255–280.
6. Rotter J.B. Internal Versus External Control of Reinforcement. A Case History of a Variable / J.B. Rotter // American Psychologist. — 1990. — 45 (4). — p. 489–493.

7. Thapar A. What Have We Learnt about the Causes of ADHD? / A. Thapar, M. Cooper, O. Eyre // *J Child Psychol Psychiatry*. — 2013. — (54). — p. 3–16.
8. Wilens T. Attention-deficit/Hyperactivity Disorder and the Substance Use Disorders: the Nature of the Relationship, Subtypes at Risk, and Treatment Issues / T. Wilens // *Psychiatr Clin North Am*. — 2004. — 27. — p. 283–301.
9. Vender-YUtskaya shkala samoocenki SDVG u vzroslyh, WURS [The Wenderut scale of self-assessment of ADHD in adults, VURS] // *Psychological tests online*. — URL: <https://psyttests.org/diag/wurs.html> (accessed: 15.10.2023) [in Russian].
10. Eliseev O. P. Konstruktivnaya tipologiya i psihodiagnostika lichnosti [Constructive Typology and Psychodiagnostics of Personality] / O. P. Eliseev. — Pskov: Publishing House of the Pskov Regional Institute of Teacher Improvement, 1994. — 280 p. [in Russian]
11. Zavadenko N. N. Diagnostika i differencial'nyj diagnosticheskij sindrom defitsita vnimaniya s giperaktivnost'yu u detej [Diagnosis and Differential Diagnosis of Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Children] / N. N. Zavadenko // *School Psychologist*. — 2000. — № 40. — P. 2-6 [in Russian].
12. Isajkin YA. Test SDVG u vzroslyh retrospektivnyj (Wender Utah Rating Scale) [Adult ADHD Retrospective Test (Wender Utah Rating Scale)] / YA. Isajkin // *Psychologist Yaroslav Isaikin. Cognitive behavioral therapy*. — URL: <https://iyaroslav.ru/test/adhd-wender-utah/> (accessed: 15.10.2023) [in Russian].
13. Kazanskaya L. A. Sushchnost' i osobennosti samoupravleniya lichnosti [The Essence and Features of Personal Self-government: specialty 22.00.08 "Sociology of Management"]: abstract of the dissertation for the degree of Candidate of Sociological Sciences / Kazanskaya Larisa Anatol'evna; Ufa State Aviation Technical University. — Ufa, 2005. — 28 p. [in Russian]
14. Lihacheva L. N. Sindrom defitsita vnimaniya (SDVG) - simptomy i lechenie [Attention Deficit Disorder (ADHD) – Symptoms and Treatment] / L. N. Lihacheva // *PROBOLEZNI*. — URL: <https://probolezny.ru/sindrom-defitsita-vnimaniya/> (accessed: 15.10.2023) [in Russian]
15. Pejsahov N.M. Metodika "Sposobnost' samoupravleniya" [The Technique of "The Ability of Self-Government"] / N.M. Pejsahov // Resource Educational and Methodological Center of the Moscow Region. — URL: https://rumc.ggtu.ru/documents/praktiki/metodika_nm_pejsahov.pdf (accessed: 15.10.2023) [in Russian]
16. Pejsahov N.M. Metodika sposobnost' samoupravleniya (test SSU) [Self-management Ability Methodology (SU test)] / N. M. Pejsahov // *Psihologiya schastlivoj zhizni* [Psychology of a Happy Life]. — URL: <https://psycabi.net/testy/257-metodika-sposobnost-k-samoupravleniyu-test-ssu-n-m-pejsahov> (accessed: 15.10.2023) [in Russian]
17. Pejsahov N. M. Zakonomernosti dinamiki psichicheskikh yavlenij [Patterns of the Dynamics of Mental Phenomena] / N. M. Pejsahov. — Kazan: Publishing House of Kazan University, 1991. — 235 p. [in Russian]
18. Pejsahov N. M. Prakticheskaya psichologiya (nauchnye osnovy) [Practical Psychology (scientific foundations)] / N. M. Pejsahov, M. N. Shevcov. — Kazan: Publishing House of Kazan University, 1991. — 121 p. [in Russian]
19. Plotnikova E.S. Vzaimosvyaz' lokusa kontrolya na sposobnosti k samoupravleniyu [The Relationship of the Locus of Control on the Ability to Self-government] / E.S. Plotnikova // *Vestnik Severo-Vostochnogo federal'nogo universiteta im. M. K. Ammosova. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Filosofiya* [Bulletin of the Northeastern Federal University named after M. K. Ammosov. Series: Pedagogy. Psychology. Philosophy]. — 2020. — № 1 (17). — P. 42-46 [in Russian].
20. Test na lokus kontrolya Rottera [Rotter Control Locus Test] // *psylab.info – Encyclopedia of psychodiagnostics*. — URL: https://psylab.info/Test_na_lokus_kontrolya_Rottera (accessed: 15.10.2023) [in Russian]