

# Содержание

Введение.....	10
---------------	----

## **Глава 1. Личностные и ситуативные факторы как детерминанты поведения.....**

15
----

1.1. Дискуссия о межситуативной способности и стабильности личности во времени .....	21
1.2. Интеракционизм как решение дискуссии о влиянии ситуативных и личностных факторов на поведение.....	24
1.3. Исследования бессознательных механизмов регуляции деятельности и концепция человека как активного субъекта.....	29

## **Глава 2. Процесс саморегуляции в понимании современной психологии.....**

37
----

2.1. Составляющие элементы саморегуляции.....	42
2.1.1. Роль стандартов.....	42
2.1.2. Роль мониторинга соответствия поведения стандарту.....	48
2.1.3. Значимость силы воли .....	52
2.2. Два способа регуляции деятельности: саморегуляция и самоконтроль .....	61

## **Глава 3. Ситуативный контекст и уровень интернализации стандартов: теория самодетерминации Ричарда Райана и Эдварда Деси .....**

70
----

3.1. Вовлеченность и контроль.....	73
3.2. Три основополагающие потребности и процесс интернализации стандартов .....	79
3.3. Результаты функционирования в контексте, вызывающем чувство контроля <i>versus</i> вызывающем чувство автономии.....	87

## **Глава 4. Эффективность механизмов контроля деятельности и способ регуляции деятельности**..... 92

- 4.1. Ориентация на состояние *versus* ориентация на деятельность как различия в способности к регуляции аффекта..... 93
- 4.2. Демократический и авторитарный способ регуляции идеальности. Регуляция, соответствующая цели, и регуляция, соответствующая «Я»..... 101
- 4.3. Результаты функционирования, основывающегося на демократическом *versus* авторитарном способе регуляции деятельности.....105

## **Глава 5. Уровень достижений и субъективные переживания в процессе деятельности: влияние индивидуальных склонностей и ситуативного контекста**..... 116

## **Глава 6. Субъективная оценка прогресса в реализации целей – влияние осуществления намерения и различий в силе воли. Исследования: первое, второе и третье**..... 123

- 6.1. Исследование первое. Осуществление намерения, а также различия в силе воли и субъективная оценка прогресса в реализации личных целей.....125
- 6.1.1. Методика.....125
- 6.1.2. Результаты и дискуссия.....129
- 6.2. Исследование второе. Осуществление намерения в контексте, поддерживающем чувство автономии *versus* создающем чувство давления, а также различия в силе воли и субъективная оценка прогресса в реализации личных целей..... 131
- 6.2.1. Методика.....132

6.2.2. Результаты и дискуссия.....	134
6.3. Исследование третье. Субъективная оценка прогресса в реализации личных целей – влияние осуществления намерения, оценки причин реализации целей и различий в силе воли.....	137
6.3.1. Методика.....	138
6.3.2. Результаты и дискуссия.....	140
6.4. Итоги и дискуссия о результатах исследований, касающихся влияния осуществления намерения, а также различий в силе воли на субъективную оценку прогресса в реализации личных целей.....	146

## **Глава 7. Настойчивость и эффективность деятельности – влияние ситуативного контекста, вызывающего чувство внешнего контроля versus вызывающего чувство автономии, а также различий в силе воли. Исследования: четвертое, пятое и шестое.....**

7.1. Исследование четвертое. Настойчивость и эффективность деятельности – влияние ситуативного контекста и различий в силе воли.....	154
7.1.1. Методика.....	154
7.1.2. Результаты и дискуссия.....	158
7.2. Исследование пятое. Уровень выполнения задания – влияние ситуативного контекста и различий в силе воли.....	162
7.2.1. Методика.....	163
7.2.2. Результаты и дискуссия.....	167
7.3. Исследование шестое. Настойчивость и эффективность деятельности, а также субъективные ощущения в процессе выполнения задания – влияние ситуативного контекста и различий в силе воли.....	172
7.3.1. Методика.....	173
7.3.2. Результаты и дискуссия.....	176

7.4. Выводы и дискуссия о результатах исследований о влиянии ситуативного контекста, вызывающего чувство автономии versus вызывающего чувство внешнего контроля, и различий в силе воли на настойчивость и эффективность деятельности.....	183
--	-----

## **Глава 8. Истощение эго – влияние ситуативного контекста, вызывающего чувство автономии versus чувство внешнего контроля, а также различий в силе воли. Исследования: седьмое, восьмое и девятое .....**

190
-----

8.1. Исследование седьмое. Истощение эго как последствие контроля мыслей – влияние ситуативного контекста и различий в силе воли.....	195
8.1.1. Методика.....	195
8.1.2. Результаты и дискуссия.....	197
8.2. Исследование восьмое. Истощение эго как последствие контроля более ранней реакции – влияние ситуативного контекста и различий в силе воли .....	200
8.2.1. Методика.....	200
8.2.2. Результаты и дискуссия.....	203
8.3. Исследование девятое. Истощение эго как последствие контроля эмоциональной экспрессии – влияние ситуативного контекста и различий в силе воли .....	207
8.3.1. Методика.....	207
8.3.2. Результаты и дискуссия.....	210
8.4. Итоги и дискуссия о результатах исследований, касающихся связи между ситуативным контекстом, различиями в силе воли, истощением эго.....	214
Заключение.....	222
Литература.....	232