

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт  
(наименование института полностью)

Кафедра Педагогика и психология  
(наименование)

37.04.01 Психология  
(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья  
(направленность (профиль))

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Взаимосвязь волевой регуляции и ценностно-смысловой сферы  
личности студентов

Обучающийся

А.С. Ровенко

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный  
руководитель

канд. психол. наук, Е.В. Некрасова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретическое исследование взаимосвязи волевой регуляции и ценностно-смысловой сферы личности студентов.....	9
1.1 Подходы и представления о воле и волевой регуляции .....	9
1.2 Основная проблематика в исследовании волевой регуляции.....	21
1.3 Особенности взаимосвязи волевой регуляции с ценностно- смысловой сферой личности студентов .....	27
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи волевой регуляции и ценностно-смысловой сферы личности студентов.....	40
2.1 Организация и методы исследования волевой регуляции и ценностно-смысловой сферы личности студентов.....	40
2.2 Результаты диагностики волевой регуляции, смысловых и ценностных ориентаций у студентов.....	49
2.3 Анализ и интерпретация результатов взаимосвязи волевой регуляции и ценностно-смысловой сферы личности студентов.....	65
Заключение.....	72
Список используемой литературы и используемых источников.....	75

## Введение

Проблема поддержания здоровья и здорового образа жизни – одна из самых актуальных в психологии здоровья. Понятие здорового образа жизни включает в себя осознанную и целенаправленную деятельность по сохранению и укреплению здоровья. Сама деятельность по осуществлению здорового образа жизни предусматривает наличие определенных потребностей и мотивов, которые формируются на основе ценностных ориентиров, что доказывается многочисленными исследованиями в психологии об опосредованности деятельности ценностно-смысловым содержанием личности. Однако раскрыть структуру и суть произвольного, целенаправленного, осознаваемого действия только в терминах мотивации не удалось. Поэтому данная проблематика породила вопрос об условиях побуждения к действию в какой-либо деятельности.

С развитием представлений о человеческом поведении в психологии началось отделение понятия воли от мотива. Под волевым действием в общем понимается «действие, сознательно принятое к осуществлению по собственному решению человека, то есть действие осознанное и намеренное, осуществляемое человеком по собственному решению на основе внешней или внутренней необходимости (социально заданное действие или принятое по собственным мотивам), осуществляемое через дополнительное созданное побуждение» [23].

Волевые действия осуществляются через механизм волевой регуляции, как намеренная регуляция побуждения к действию [23]. Действия, направленные на поддержание и укрепление здоровья, можно рассматривать как волевые действия в общем мотивационном процессе, предполагающие достижение поставленной цели, через механизмы волевой регуляции.

На сегодняшний день основной проблемой является исследование воли и волевой регуляции в онтогенезе. Считается, что формирование воли и механизмов волевой регуляции происходит прижизненно и не ограничивается

детским возрастом. Поэтому остаются актуальными исследования изменений волевой регуляции в юношеском возрасте и зрелости. Студенческий период в этом смысле, представляет интерес, так как данный возраст отражает ряд особенностей. Смена формы учебной деятельности у студентов предъявляет высокие требования к сознательной регуляции. Успех в учебе, и в других сферах, у студентов достигается в том случае, если они способны сознательно ставить свои цели и реализовывать намерения. Поэтому в отличие от школьников у студентов возрастает роль волевой регуляции и она продолжает свое развитие. Студенческий возраст представляет собой переход от юношества к зрелости, возрастает степень автономности. В этот период изменяются потребности, мотивы и ценности личности студентов. Выдвигаются на первый план такие ценности как самостоятельность, достижения и личная ответственность.

Наличие ценностных и смысловых ориентаций не было предметом специального исследования волевой регуляции у студентов. Основываясь на идее мотивационного подхода в отечественной психологии, в данном исследовании изучается механизм волевой регуляции через намеренное изменение смысла действий, или создание нового смысла. Такие средства волевой регуляции могут обеспечить как временную побудительность к действиям, так и устойчивые формы волевой регуляции, и тогда речь будет идти о развитой ценностно-смысловой сфере личности. Это обуславливает актуальность исследования обращения личности студентов к личностным смыслам и ценностям в механизме волевой регуляции.

Противоречие состоит в том, что несмотря на изучение и развитие понятия волевой регуляции, существует потребность в более совершенном и углубленном изучении предмета взаимосвязи волевой регуляции и ценностно-смысловой сферы личности, в разных видах деятельности, в том числе в сфере сохранения и поддержания здоровья у студентов. Исходя из данного противоречия можно сформулировать проблему исследования,

закключающуюся в выявлении особенностей взаимосвязи волевой регуляции с ценностно-смысловой сферой на примере студентов-психологов.

Цель исследования: выявление особенностей взаимосвязи волевой регуляции и ценностно-смысловой сферы личности студентов.

Объект исследования: волевая регуляция личности.

Предмет исследования: взаимосвязь волевой регуляции и ценностно-смысловой сферы личности студентов.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между волевой регуляцией и ценностно-смысловой сферой личности студентов.

Задачи исследования:

- проанализировать существующие в психологии подходы и представления о волевой регуляции и ценностно-смысловой сфере личности;
- выявить особенности волевой регуляции и ценностно-смысловой сферы личности студентов;
- провести эмпирическое исследование взаимосвязи волевой регуляции с ценностно-смысловой сферой личности студентов;
- сделать выводы по результатам исследования.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- основные принципы и идеи культурно-исторического и деятельностного подходов в отечественной психологии (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, В.А. Иванников, А.Н. Леонтьев);
- положения, в которых воля определяется как высшая психическая функция (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, В.А. Иванников);
- концепция В.А. Иванникова о волевой регуляции через смысловую регуляцию действий;
- труды отечественных психологов о связи воли со смысловыми образованиями (Л.И. Божович, В.А. Иванников, А.Н. Леонтьев, Ш.Н. Чхартишвили);
- концепция волевой регуляции Ю. Куля;

- исследования по развитию волевой регуляции у студентов (Д.Д. Барабанов, В.Н. Шляпников);
- положения экзистенциальной психологии (А. Лэнгле, В. Франкл).

В работе использовались следующие методы исследования:

- теоретические методы – анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические методы («Шкала контроля за действием» опросник Ю. Куля (НАКЕМР-90) в адаптации С.А. Шапкина; «Опросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» (В.К. Васильев, Г.С. Никифоров и С.В. Фирсова); тест смысложизненных ориентаций (СЖО) в адаптации Д.А. Леонтьева; методика ценностных ориентаций Ш. Шварца (В.Н. Карандашев), первый раздел опросника «Обзор ценностей»; тест «Индекс отношения к здоровью» (С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин);
- методы количественного и качественного анализа эмпирических данных (коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

Экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе ФГБУ Федеральный Сибирский научно-клинический центр ФМБА России г. Красноярск среди студентов-психологов. В исследовании приняли участие 30 человек в возрасте от 20 до 29 лет.

Организация и основные этапы исследования.

На первом этапе (2024 г.) организован выбор и обоснование методик в соответствии с целями и задачами исследования.

На втором этапе (2025 г.) осуществлено формирование выборки респондентов, проведена процедура психодиагностики, сбор полученных данных.

На третьем этапе (2025 г.) исследования выполнен статистический анализ с использованием методов описательной статистики и корреляционного анализа (метод корреляции Спирмена). Проведена

интерпретации результатов исследования и формулирование выводов исследования.

Научная новизна исследования: в исследовании представлены особенности взаимосвязи волевой регуляции и ценностных ориентаций личности студентов. Рассмотрены особенности ценностного отношения к здоровью, общей осмысленности жизни студентов, и их взаимосвязь с типом волевого поведения.

Теоретическая значимость исследования: полученные данные дополняют исследования, предметом которых становится взаимосвязь смысловой сферы и волевой регуляции. Результаты эмпирического исследования дополняют работы по развитию волевой регуляции в онтогенезе.

Практическая значимость исследования: полученные результаты могут быть использованы в работе психолога при создании и внедрении методов психологического консультирования, по сохранению, поддержанию и укреплению здоровья, а также для диагностических, обучающих, тренинговых программ, направленных на совершенствование волевой регуляции личности студентов.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивается признанными теоретическими и методологическими подходами; соответствием методов исследования его задачам; валидностью методик исследуемым психологическим характеристикам; необходимым объемом репрезентативной выборки; применением методов математической статистики.

Личное участие автора заключается в сборе и анализе теоретических и эмпирических данных, в организации и проведении исследования, выполнении статистического анализа, в интерпретации и в выводах по полученным результатам.

Апробация результатов исследования. В процессе исследования была опубликована статья «Волевая регуляция как личностный уровень

произвольной регуляции» в международном научном журнале «Молодой ученый» №1 (552), январь 2025.

Положения, выносимые на защиту:

- одним из средств волевой регуляции являются смысловые образования личности и ценности, представляющие собой обобщенные смысловые отношения человека к окружающей действительности;
- существует взаимосвязь волевой регуляции с ценностно-смысловой сферой личности студентов: студенты с высоким уровнем контроля за действием и самоконтролем характеризуются высоким уровнем сформированности смысложизненных и ценностных ориентаций.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (67 наименований). Работа содержит 6 таблиц и 5 рисунков. Общий объем работы изложен на 80 страницах.

# **Глава 1 Теоретическое исследование взаимосвязи волевой регуляции и ценностно-смысловой сферы личности студентов**

## **1.1 Подходы и представления о воле и волевой регуляции**

На протяжении всей истории исследования проблемы воли, в психологии не существует единого мнения относительно определения воли и волевой регуляции. В.А. Иванников утверждает: «разные мнений о природе воли свидетельствует о том, что понятие воли не обозначает какую-то реальность, а является теоретическим конструктом, введенным в науку для объяснения этой реальности» [20]. Несмотря на это можно выделить ту сферу исследований воли, в которых авторы единодушны: это понятие используется для объяснения сознательного, целенаправленного, преднамеренного действия человека, сопровождающееся переживанием усилия и выбора.

Воля издавна трактовалась как одна из основных способностей человека. Начиная с Античности и до Новейшего времени воля, наряду с разумом и чувствами, занимает центральное место в учении о душе. Понятие о воле было предложено Аристотелем, который задавался проблемой порождения действий человека. Понятие воли требовалось для объяснения «порождения действия, основанного не на желании человека, а на разумном решении осуществления этого действия» [2]. «Согласно Аристотелю, именно эта уникальная способность души, названная им волей, позволяла связывать разум человека с его стремлениями. Аристотель впервые описал реальность, обозначающую выбор действия, его инициация и владения собой» [23]. Для этого он ввел понятие воли. Аристотель таким образом поставил первым проблему порождения действия человека, идущего от него самого.

Воля как предмет философии рассматривалась многими философами. Для Р. Декарта воля – это способность души, позволяющая человеку свободно выбирать свои действия и управлять своими желаниями [18]. В отличие от Декарта, Б. Спиноза утверждал, что воля не является отдельной способностью

души, а скорее является неотъемлемой частью разума. Для него всякое действие, в том числе волевое, включая выбор и принятие решений, происходит через понимание и осознание причин и следствий. Проблема личностного выбора так же была поставлена И. Кантом. Волю он рассматривал как способность к действию, которая определяется и чувственным побуждением, и разумом.

В процессе становления психологии как науки начался и научный анализ воли. Стали исследовать особенности волевых процессов, которые отличали эти процессы от не волевых. Один из основоположников психологической теории воли Д. Гартли писал: «Представляется, что воля есть ни что иное, как желание или отвращение, достаточно сильное, чтобы вызвать действие, которое не является первично или вторично автоматическим. Следовательно, воля – это желание или отвращение, которое сильнее всего в данный момент» [16]. Эмоциональную теорию воли предложил В. Вундт. Он рассматривал волю как сложный феномен, связанный с эмоциями и мотивацией. Волевое поведение, по его мнению, основано на динамике внутренних переживаний. Важную роль в этом процессе играли эмоции, так как они могли усиливать или ослаблять мотивы, влияя тем самым на механизмы принятия решений конечное решение и выполнения действий [11]. У. Джеймс признавал волю как сложный психофизиологический процесс, связанный с принятием решений и выполнением действий. Волевое действие определяет особенности выбора, на основе мотивов. Важной составляющей волевого действия является концентрация внимания, после чего начинается действие. Джеймс отмечает, «так как импульс к движению сообщает та идея, которая в данную минуту овладела нашим вниманием» [19]. Ж. Нюттен определял волю в рамках мотивационного процесса. Его теория воли основывалась на идеях, связанных с целенаправленным поведением и самоопределением личности. По Ж. Нюттену воля есть инструмент, позволяющим человеку ставить цели, преодолевать препятствия и достигать желаемых результатов, в соответствии с внутренними потребностями, которые порождают желания и стремления

[39]. Намеренное действие рассматривается им как действие невозможное без волевой регуляции. Н. Ах выделял специфический компонент в волевом действии – представление о цели и переживание возможности ее реализации. В этом переживании момента усиливается изначальное намерение и отвергаются другие варианты. По Аху волевой акт проявляется посредством эмоционального переживания усилий, необходимого для достижения цели. Н. Ах рассматривал волю как специфическую силу, основная функция которой заключается в усилении «детерминирующих тенденций», их преобразовании в намерение и последующем воплощении этого намерения в действие. Позднее К. Левин доказал, что для детерминированности психических процессов необходимо действие мотивационного фактора. В концепции К. Левина волевое поведение тесно связано с мотивационными процессами. Волевое действие, по Левину, контролирует и регулирует возникшую тенденцию действий. Поведение личности управляется целями (системами), которые в свою очередь представляют из себя квазипотребности личности (мотивационный компонент). Когда появляется несколько конкурирующих систем, волевое действие позволяет посредством процесса принятия решений выбрать одну из них; если этот выбор затруднителен, могут возникать ошибки в действиях либо замедление текущего действия. К. Левин при этом отождествил проблему воли и мотивации, исследуя конфликт намерений, через принятие решений в сфере мотивации. Как итог к 30-м годам XX века в западной психологии в силу ошибочного отождествления мотивации и воли, понятие воли практически исчезло и была недооценена роль собственно волевых процессов. Порождение действий и их побуждение объяснялись понятиями потребности и мотива.

Окончательно разделить проблематику мотивации и воли в западной психологии удалось Х. Хекхаузену уже в 80-е годы. Неоднозначность мотивационного процесса в инициации деятельности, подтверждалась многими исследователями того времени. Началось изучение «особых процессов, которые поддерживают мотивационную тенденцию» [23].

Процессы, осуществляющие контроль за реализацией намерения, по своей природе определяются специфической функцией волевых процессов. Сущность волевых процессов по Х. Хекхаузену заключалась в реализации намерений посредством инициирования действий. Х. Хекхаузен определил три ключевые области исследований, которые, по его мнению, помогут раскрыть взаимосвязь между намерениями и действиями. Эти проблемы включают: инициации действий, поддержание устойчивости действий и преодоление трудностей во время их выполнения [50], [63]. Таким образом волевой процесс как предмет можно было разделить на несколько областей исследования.

В отечественной же психологии проблеме воле и волевой регуляции отведено значительное место, наряду с такими категориями как «личность», «сознание», «деятельность», «мотивация». Рассмотрим основные подходы к пониманию воли и волевой регуляции.

Мотивационный подход. В целом в данном подходе подчеркивается мотивационный аспект воли. Воля представляется как способность к порождению действий, иногда как способность побуждения к действию в случае его дефицита. Инициация, побуждения действия в данном подходе тесно связана с наличием внутренних и внешних препятствий, конкурирующих мотивов, или с отсутствием актуального желания [23]. К мотивационному подходу объяснения природы воли относится теория установок Д.Н. Узнадзе. Рассматривая генезис воли через общественное развитие, Узнадзе подчеркивал, что «воля могла сформироваться и выразиться только в трудовой деятельности человека, которая совершается без актуальной потребности, а в ряде случаев даже противоречит им» [46]. Волевое поведение, по Узнадзе, начинается с формирования произвольной установки, требующей осознание, принятие и реализацию решений. Напротив, в импульсивном действии наличествует установка, определяемая актуально переживаемой потребностью. За волевыми установками стоят потребности личности, которые отлагательные и направлены в будущее на решение действий,

создание воображаемой ситуации. Таким образом по Узнадзе, волевые установки создаются под воздействием двух ключевых факторов: потребностей личности и воображаемой ситуации. Эта установка затем направляет поведение человека к достижению цели, преодолевая возможные препятствия. Далее идеи Узнадзе развивал Ш.Н. Чхартишвили, разделяя понимание, что воля направлена на создание объективной ценности на уровне личности, и не связана с удовлетворением актуально переживаемого мотива [51], [52], [53].

В рамках мотивационного подхода можно рассмотреть работы С.Л. Рубинштейна, в которых раскрывается связь воли с мотивационными процессами. Рубинштейн указывает, что в потребностях, как исходных побуждениях человека к действию, уже заключены зачатки воли. Волевое действие опосредуется сознательным процессом и приобретает избирательность в силу того, что такое действие является проявлением личности со значимыми целями и задачами, которые в свою очередь связаны с его потребностями и интересами. Рубинштейн пишет: «Таким образом, волевая деятельность исходит из побуждений, источником которых являются потребности и интересы человека; направляется на осознанные цели, которые возникают в связи с исходными побуждениями; совершается на основе все более сознательного регулирования» [41]. С.Л. Рубинштейн отводит воле побудительную функцию: «воля как определенным образом организованная совокупность желаний, выражающихся в поведении, в регуляции действий относится к побудительной, а не к исполнительной регуляции» [42].

К мотивационному подходу относятся представления Л.С. Выготского о воле в рамках культурно-исторической психологии. Инициация действий, трубящих усилия и намеренности – одна из важнейших функций воли, которую Л.С. Выготский рассматривал в контексте своей теории. Выготский считал, что волевые процессы связаны с использованием знаковых систем, таких как язык и символика. Инициация действий часто происходит через внутреннюю речь или размышления, где человек формулирует цель и

планирует шаги для её достижения. Так же Выготский придавал большое значение роли вспомогательных мотивов в волевых процессах. Вспомогательный мотив выступает дополнительным побуждением к действию, когда основной мотив оказывается недостаточно сильным или устойчивым. По Выготскому изменение смысла действий приводит к изменению побуждений и всякое волевое действие сопровождается осмысленностью [14]. Выготский пишет: «Интересна обнаружившаяся в выполнении бессмысленных поручений тенденция к осмыслению их во что бы то ни стало путем создания новой ситуации, изменения в психологическом поле» [12]. Сущность воли заключается в овладении психическими процессами, в том числе мотивацией, в способности человека сознательно управлять своими побуждениями и действиями, опираясь на систему смысловых образований и культурных инструментов, поскольку Выготский рассматривал причины развития произвольной и волевой регуляции в общественных отношениях.

В проблематику воли и волевой регуляции внес вклад советский ученый А.Н. Леонтьев – основатель деятельностного подхода в психологии. Воле он отдает место в общей структуре деятельности. Волевым он определяет в первую очередь целенаправленное действие, за которым стоит цель. За целью действий лежит мотив, направляющий деятельность личности. Но не только целеподчиненность является признаком воли. Леонтьев выделяет наличие выбора: «Воля есть там и только там, где целеподчиненное действие происходит в условиях выбора между двумя или многими возможными действиями» [31], [32]. Третьим признаком А.Н. Леонтьев указывает – преодоление препятствий, их обязательное наличие. Если же действие осуществляется свободно, без затруднений, он не считается волевым, независимо от наличия выбора и принятия решений. Но препятствие может быть не только внешним, но и внутренним, и этим осложняется исследование предмета воли и волевой регуляции, поскольку воля не всегда выражается в действиях. Воля может выражаться в сложных формах, как внутренние

решения, сдерживание действий, самообладание, терпение, выдержка. Тем не менее Леонтьев решил возвратиться к исследованию простого внешнего действия, подвергнув его анализу для выявления дальнейших специфических характеристик. Рассматривая волевое целенаправленное действие в общем мотивационном процессе, можно представить простую схему, говорит А.Н. Леонтьев: «положительный мотив – действие идет, отрицательный мотив – действие не идет» [33]. Но любое действие полимотивированно, на это указывают многие ученые. Поэтому по А.Н. Леонтьеву выделяется еще один критерий волевого действия «волевое действие есть действие, осуществляющееся в условиях полимотивации, когда различные мотивы имеют различные аффективные знаки, то есть одни являются положительными, а другие – отрицательными... действие реализует объективно два разных отношения, то есть осуществляет две различные деятельности, следовательно, подчиняется двум различным мотивам. В случае, когда один из этих мотивов является отрицательно эмоционально окрашенным, а другой, напротив, положительно, то возникает ситуация, типичная для осуществляющегося волевого действия» [34]. «Поэтому исследование проблемы воли в деятельностном подходе потребовало проникновения в мотивационную сферу личности, определяя волю на уровне личностной регуляции. Это задало направление дальнейшему изучению проблемы воли и волевой регуляции в рамках мотивационного подхода в отечественной психологии» [23].

Дальнейшее развитие взглядов Выготского и А.Н. Леонтьева получили в работах Л.И. Божович в русле культурно-исторической психологии и затем в работах ее коллег уже в деятельностном подходе. Л.И. Божович считала волю одной из высших психологических функций, играющей ключевую роль в мотивационном процессе, возникающую «в результате развития потребностей, опосредованных интеллектом» [8]. Мотивы определяют направление и интенсивность поведения, тогда как воля позволяет человеку сознательно выбирать и реализовывать наиболее значимые мотивы. В рамках

культурно-исторической психологии волю, как и любой психологический процесс определяли, как продукт общественного развития. Божович подчёркивала социальную природу воли. Она полагала, что волевые качества формируются в процессе усвоения и присвоения общественного опыта, в результате решения задач, ставившимися обществом перед человеком. Поэтому Божович определяла волю как «высшую психическую функцию формирующуюся прижизненно» [6], [7]. К данному подходу можно отнести взгляды В.И. Селиванова. Помимо функции регулирования психических процессов, Селиванов выделяет функцию побуждения и завершения действия. Воля включена в мотивационный процесс в случае необходимости дополнительного побуждения [43], [44].

Несмотря на разные взгляды к природе воли, все вышеприведенные теории объединяет то, что авторы мотивационного подхода, рассматривают волю через функцию побуждения в общем мотивационном процессе, и признают социальную природу воли, как и прочие высшие психические функции.

Регуляционный подход. Представление о регуляции поведения как о самостоятельном психическом процессе изначально были предложены Ч. Шеррингтон и И.М. Сеченовым. Они отрицали существование воли как психического образования, способного инициировать действия или прекратить его. И.М. Сеченев стремился выявить физиологические механизмы, лежащие в основе волевого поведения. Он утверждал, что волевые акты, такие как решение совершить действие или воздержаться от него, регулируются нервной системой через механизмы возбуждения и торможения.

Предметом своего анализа регулятивную функцию воли изложил М.Я. Басов. По его мнению, воля лишена способности к побуждению, она только регулирует действия. Он отождествляет волю с вниманием, которое регулирует восприятие, мышление, эмоции (чувствование), движения [5].

В.К. Калинин вопрос воли поднимал не в контексте побуждения действия, а в аспекте регуляции волей психических процессов. Он считал основной задачей волевой регуляции создание оптимального состояния, для овладения собой [27], [28], [29]. Данный подход породил проблему саморегуляции, которая выделилась в самостоятельную область исследования.

Подход «свободного выбора». С точки зрения этого подхода воля необходима для выбора действий, целей, мотивов. «Рассматривая проблему выбора, П.Я. Гальперин трактует волю как способ принятия решения в ситуации моральной ответственности» [15].

Проблематикой выбора в волевом процессе задавался и Л.С. Выготский. Выбор ставится Л.С. Выготским в связи с овладением собственного поведения: «В сложных выборах при равенстве мотивов и недостатке знания о ситуации человек использует жребий» [13]. По Выготскому решение о действии или выбор представляют один из моментов волевого действия [12]. А.Н. Леонтьев признавал один из критериев воли – наличие выбора, принятие решения [33].

Ряд западных психологов так же считали выбор функцией воли. Для В. Франкла функция воли заключается в способности человека делать выбор, особенно в сложных жизненных ситуациях. Этот выбор часто связан с поиском и реализацией смысла жизни [47]. Э. Мэйман причиной волевого действия видит «не только отдельные представления или воспоминания, но и решение собственной личности» [23]. Ю. Куль за волей определяет осуществление выбора, в свою очередь выбор основывается на мотивах [64], [65], [66].

Мы видим, что в отечественной психологии широко представлен мотивационный подход к пониманию воли. Современные теории саморегуляции и самоконтроля, популярные в западной психологии, отражают регуляционный подход. Выделение этих подходов в изучении воли основано на необходимости объяснения критериев выявления воли.

Из вышеописанного понимания определения воли А.Н. Леонтьевым следует выделить следующие критерии:

- волевые действия целенаправленны, сознательны, намеренны;
- волевое действие сопровождается преодолением трудностей и препятствий;
- волевое действие принимается в условиях выбора и решения;
- всякое полимотивированное действие подразумевает осуществление волевых действий как результат выбора;
- наличие у человека волевых качеств.

«С.А. Шапкин выделяет три основных признака воли:

- инициирования действий посредством формирования намерения;
- поддержания первоначального намерения в активном состоянии;
- преодоление препятствий, возникающих на пути реализации намерения» [54].

Обратимся к критериям воли предложенным В.А. Иванниковым последователем школы Выготского – Леонтьева: «порождение волевых действий, то есть действий, осознанно принимаемых человеком к исполнению, но лишенных достаточной мотивации (обратная задача – торможение неприемлемых действий); выбор из равнопривлекательных мотивов, целей, действий, желаний; намеренная осознанная регуляция исполнительных действий и различных психических процессов; волевые качества личности» [20].

Взяв за внимание критерий воли «порождение действия», В.А. Иванников исследует те действия, которые приняты человеком к выполнению, но с дефицитом побуждения, в силу мотивационной необеспеченности. Постановка данного вопроса, позволяет определить за счет каких процессов и средств восполняется дефицит побуждения в мотивационном процессе. В своей деятельно-смысловой концепции Иванников обращается к понятию «волевая регуляция» [20]. В.А. Иванников развивает идеи Л.С. Выготского и А.Н. Леонтьева и понимает под волевой

регуляцией «намеренную регуляции побуждения к действию, сознательно принятому по необходимости (внешней или внутренней) и выполняемому человеком по своему решению. В этом случае волевая регуляция выражается в волевых действиях, изначально имеющих недостаток мотивационного побуждения» [23]. Под волевым действием Иванников понимает «действие, сознательно принятое к осуществлению по собственному решению человека, то есть действие осознанное и намеренное, осуществляемое человеком по собственному решению на основе внешней или внутренней необходимости (социально заданное действие или принятое по собственным мотивам), осуществляемое через дополнительное созданное побуждение к нему» [23]. Механизмом компенсации этого недостатка В.А. Иванников считает «изменение или создание нового смысла действия, то есть волевая регуляция происходит посредством смыслового преобразования действий. Действие в данном случае осуществляется ради исходного мотива, а также ради определённых личностных ценностей или других мотивов» [21]. Можно сказать, что ценности лежат в основе волевой регуляции. Таким образом В.А. Иванников подходит к пониманию воли как одной из «форм (способов) произвольной регуляции, которая состоит в овладении человеком собственным поведением и психическими процессами для решения задач, которые личность принимает как свои собственные в соответствии со своими ценностно-смысловыми установками» [22], [23].

В отечественной психологии воля определяется как высшая психическая функция, формирующаяся прижизненно, поэтому ее рассматривают как сложное системное образование, в состав которого входят аффективные, интеллектуальные и мотивационные процессы. Подобно другим высшим психическим функциям, воля имеет социальную природу [1], [5], [9], [10], [12], [15], [21].

Одной из самых проработанных современных теорий волевой регуляции в западной психологии является теория контроля за действием, разработанная Ю. Кулем. «Проблему воли в западной психологии рассматривают через

проблематику контроля за действием. Волевая сфера представляет собой систему, необходимую для реализации функций контроля за действием. Понятие «воля» или «волевые процессы» описывают категорию взаимодействующих психических функций, которые при возникновении трудностей реализации действий опосредуют временную, пространственную, содержательную и стилевую координацию большого числа отдельных механизмов внутри и между разными подсистемами, такими как восприятие, внимание, память, эмоции, мотивация, системами активации (темперамент) и моторики на основе единого принципа управления, который мы называем «Намерение» или «Цель»...» [54]. «Ю. Куль описывает ряд механизмов, способствующих осуществлению намерения и достижения цели, посредством различных психических функций: мотивационный контроль; контроль внимания; перцептивный контроль; эмоциональный контроль; контроль активации усилий; контроль кодирования и оперативная память; поведенческий контроль. Современное понимание многообразия процессов, в которых участвует волевая регуляция, привело Ю. Куля и других исследователей к отказу от понятия «воля», заменив его понятием «контроль за действием» («Volition»)» [54]. Этот новый термин охватывает весь комплекс процессов, обеспечивающих выполнение реализации намерения. «Согласно теории, существует два вида волевой регуляции в процессе реализации намерений в действии – самоконтроль и саморегуляция, в виду чего будут различаться ориентации на состояние или на действия соответственно» [65]. «Было установлено, что люди с ориентацией на состояние обычно менее эффективно воплощают свои намерения в действиях, поскольку они сильнее подвержены влиянию конкурирующих намерений и негативного опыта. Люди с ориентацией на действие лучше справляются с реализацией своих намерений, потому что они могут дольше сохранять эти намерения активными и защищёнными от воздействия конкурирующих факторов. Эти люди эффективнее воспринимают новую информацию и быстрее преобразуют её в практические навыки» [64]. Идеи исследователя, воплощенные в концепции

контроля за действиями, существенно повлияли на формирование дифференциальной психологии и развитие современной российской психологической науки.

Изучив литературу по современной психологии, можно определить два подхода к исследованию волевой регуляции, которые отличаются как предметом изучения, так и методами исследования. Первый подход понимает волевую регуляцию как личностный уровень регуляции, основанный на ценностях, смыслах и мотивах. Другое направление рассматривает волевую регуляцию в контексте теорий саморегуляции и самоконтроля как одну из возможностей успешной реализации в намерениях, в выборе, в целенаправленности действий.

## **1.2 Основная проблематика в исследовании волевой регуляции**

Обращаясь к понятию воли неизбежно встает вопрос о её связи и соотношении с произвольностью. Ответ на этот вопрос формирует базовые принципы и дальнейшие выводы в исследовании волевого поведения. В истории понятия «произвольность», «свобода воли» развивались постепенно. Подобное разделение действий уже обсуждалось в античности. Например, Аристотель различал добровольные и недобровольные поступки, что можно рассматривать как ранние попытки осмыслить произвольное поведение. Волевыми он называл действия по разумному стремлению, как результат взвешивания мотивов. Волевые и произвольные действия у Аристотеля не тождественны.

История соотношения произвольной и волевой регуляции отражает постепенное углубление знаний о способности человека к управлению собственным поведением. «Приведем несколько подходов в психологии к пониманию данной проблемы:

– оба определения отождествляют и используется взаимозаменяемо;

- произвольность является формой воли и волевой регуляции на начальном этапе развития;
- волевая регуляция является формой произвольной регуляции, когда используются личностные смысловые средства регуляции личностью, в то время как произвольная регуляция осуществляется субъектом действий;
- волевая и произвольная регуляции трактуются как два разных вида регуляции поведения» [21].

Произвольность возникает тогда, когда нужно сделать выбор, в противоположность произвольному поведению, которое характеризуется вынужденностью. В самом общем виде определение произвольному поведению дает В.А. Иванников: «произвольный процесс есть ощущаемый или осознаваемый процесс с приобретенным новым жизненным значением (смыслом) и направленный на достижение избранного субъектом результата: процесс, начало, окончание, задержка или изменение которого определяется жизненной необходимостью, но не вынуждается ею» [23]. Большинство психологических теорий признают за волей сознательный процесс, но в некоторых упускается, что не любая деятельность, включающая осознание цели, является волевым поведением. Это было ранее подмечено советским психологом Ш.Н. Чхартишвили [52]. К примеру, определение данное С.Л. Рубинштейном не полностью раскрывает сущность понятия волевого действия. Рубинштейн пишет: «волевое действие есть действие сознательное, целенаправленное, посредством которого человек планомерно осуществляет стоящую перед ним цель, подчиняя свои импульсы сознательному контролю и изменяя окружающую действительность в соответствии со своим замыслом» [42]. Чхартишвили, подчеркивает, что только потому, что цель поведения и связанные с ней процессы осознаются, поведение не приобретает какого-либо особого качества, которое потребовало бы введения нового понятия волевого, отличного от понятия произвольного поведения [53]. Упомянутые выше критерии сознательности и целенаправленности, характерны прежде всего для

произвольных действий. Поэтому так важно дать отличительные признаки волевого поведения.

В.И. Селиванов рассматривал волю «как особую форму регуляции поведения, имеющую свою специфику, но входящую в общую систему произвольной регуляции. Воля есть высшая форма произвольного поведения. Волевое поведение тоже намеренное и сознательное, но в отличие от произвольной регуляции, всегда сопровождается волевым усилием, для преодоления препятствий на пути к цели. При этом произвольность может проявляться и в привычных действиях, не требующих такого специфического переживания» [43].

«В рамках деятельно-смысловой парадигмы в психологии сформировалось представление о волевой регуляции как одной из форм произвольной регуляции, осуществляемой на личностном уровне» [20]. Один из основателей этого подхода отечественный психолог В.А. Иванников считает волевою регуляцией разновидностью произвольной регуляции [20]. Он выделяет в качестве отличительного признака тот уровень, на котором осуществляется волевая регуляция. Иванников пишет: «Поскольку волевое действие часто является поступком, который характеризует личность, а средством волевой регуляции является изменение смысла действия (личностное образование), будем считать, что волевая регуляция есть личностный уровень произвольной регуляции» [23]. «Таким образом произвольное действие принадлежит субъекту, а волевые – личности, с ее ценностями, потребностями и личностными смыслами. Решение о том, совершать ли волевое действие и применять ли волевою регуляцию, принимает человек как личность» [37]. Многими отечественными психологами признается, что волевая регуляция может осуществляться только на личностном уровне [23], [37], [45], [58].

Продолжая идеи В.А. Иванникова, В.Н. Шляпников, проводя различие между произвольной и «волевой регуляцией, подчеркивает важность используемых средств для овладения собственным поведением и его

регулируемым: в произвольной регуляции используются социокультурные средства (язык, символы, знаки), в волевой регуляции подразумевается применение личностных средств – смыслов. Суммируя результаты ряда исследований и теоретических предположений, В.Н. Шляпников сделал вывод: в культурно-исторической перспективе произвольная и волевая регуляция различаются по субъекту регуляции, по характеру решаемых им задач и по средствам, используемым им для решения этих задач» [60], [61].

Таким образом в данном исследовании волевая регуляцией понимается как одна из форм произвольной регуляции, опосредуемая изменением смысловой стороны действий, осмыслением или приданием нового смысла действиям. Волевая регуляция является высшей формой произвольной регуляции, поскольку выражается в более глубоком уровне самоконтроля и самоорганизации. Волевая регуляция позволяет человеку преодолевать трудности, сохранять мотивацию и достигать целей даже в условиях возможных внутренних или внешних конфликтов, или внешних соблазнов. За волевым действием стоит – личность с ее личностным смыслом и ценностями, как наиболее обобщенными смысловыми образованиями.

Поскольку волевая регуляция признается произвольной регуляцией на личностном уровне, для части исследователей понятие волевой регуляции неразрывно связано со смысловыми ценностными образованиями личности. «Большое внимание регуляции поведения как личностной регуляции уделяется в отечественной психологии, в частности, в культурно-исторической и деятельностной парадигме психологии. Выше было дано определение волевой регуляции как одной из форм (или способов) произвольной регуляции, которая состоит в овладении человеком своим поведением и психическими процессами для решения задач, принимаемых личностью как собственные в соответствии со своими ценностно-смысловыми установками» [37].

Роль смысла в регуляции деятельности, подмечал А.Н. Леонтьев, рассматривая волевое действие как единицу деятельности. «Ключ к

пониманию воли заключен в мотивационной сфере человека, в его смысловой системе (именно поэтому волевые процессы производны от процессов мотивационных)» [33]. «В современной психологии уточняется, что смысловая система человека, ее высший уровень представлен жизненными смыслами. Их комплекс отражает то, ради чего существует данный субъект, на что он тратит свою жизнь, что включает ее центральное содержание. Содержание жизненных смыслов, которые на уровне сознания имеют форму жизненных целей, раскрывают природу воли человека» [35]. Рубинштейн указывал, что «сильной волей может обладать лишь человек, у которого в жизни есть по-настоящему дорогие ему, для него значимые цели. Наличие таких целей обуславливает силу воли. Содержание этих целей и соответствующих мотивов определяет ее моральный уровень. Следовательно, чем выше нравственный уровень избираемых субъектом ценностей, целей, тем мощнее энергия волевого акта» [42].

Согласно деятельно-смысловой концепции волевое действие, характеризует не субъекта действий, а личность на уровне поступков. «Средством волевой регуляции является намеренное изменение или создание дополнительного смысла действия как кратковременная, ситуативная помощь в осуществлении решений личности, если не хватает побуждения в мотивационном процессе» [23]. В.А. Иванников выделяет следующие способы изменения смысла: «изменение значимости мотивов для себя, что позволяет изменить побудительность действия; изменение роли, позиции, статуса в коллективе; прогноз, ожидание, предчувствие событий и эмоциональное его переживание; связывание действия с новой мотивацией. Другой механизм – развитая сфера личностных потребностей (ценностей) и смысловая сфера, выражающийся в устойчивой форме волевого поведения в виде стратегий, волевых качеств, диспозиций» [21]. В.А. Иванников пишет «Поэтому чем богаче смысловая сфера человека, тем проще ему восполнить заданное действие или регулировать психические процессы... А богатство

смысловой сферы в свою очередь зависит от богатства отношений человека с миром- познавательных и мотивационных» [23].

Поскольку в психологии культурно-исторического и деятельного подхода отношения людей рассматриваются в качестве важнейшего фактора детерминации поведения человека, воля так же, как и все высшие психические функции, оказывается социальной по происхождению. Мотивацию, волевую регуляцию процесса мотивации человека нельзя понять, отбросив общественные отношения и рассматривая индивидуальные потребности человека как первичные, основные, не беря во внимание «что в обществе человек находит не просто внешние условия, к которым он должен приравнивать свою деятельность... что сами эти общественные условия несут в себе мотивы и цели его деятельности, ее средства и способы; словом, что общество производит деятельность образующих его индивидов» [32]. «Необходимость в принятии решения в пользу или против регуляции, возникает в ситуации, когда перед субъектом стоит задача сделать выбор на основании ценностей и смысловых установок, неся ответственность за последствия своих действий не только перед собой, но и перед другими людьми за последствия, связанные с этим решением. В этом процессе особое значение имеет намеренная регуляция процесса мотивации, обеспечиваемая личностным уровнем произвольной регуляции деятельности – волевой регуляцией. Ключевым является способность обнаружить какой-то новый или дополнительный смысл в своих действиях, тем самым найдя мотивационную причину в регуляции своего поведения» [23].

«Как и другие высшие психические функции (ВПФ), воля является системно построенной, в ее работе задействованы эмоции и мотивация, мышление и воображение, внимание и память. Все эти процессы реально участвуют в волевой регуляции, что и было замечено разными исследователями, неправоммерно преувеличившими при этом значение отдельных процессов. Воля является механизмом (средством), помогающим

личности отстаивать свои ценности, выступая при необходимости против потребностей организма и субъекта природной деятельности, а также против потребностей социальной выгоды и полезности» [23].

### **1.3 Особенности взаимосвязи волевой регуляции с ценностно-смысловой сферой личности студентов**

Исследуемый предмет волевой регуляции относится к сфере регуляции личности, наряду с потребностями, мотивами, эмоциями. На протяжении всего 20 века психологами развивались теоретические воззрения и концепции о регуляции деятельности также на основе ценностных и смысловых образований. Данная необходимость сложилась из понимания, того, что личность помимо объективного отражения действительности в виде значений, отражает её пристрастно и придает явлениям и объектам личностную значимость. Восприятие действительности субъектом сопровождается внесением собственного содержания, выражающегося в придании ей смысла, ценностей и значимости. Понятие «смысл» и «ценности» таким образом стали в том числе психологическими. Обозначились пути дальнейшего исследования этих понятий, путем введения смежных понятий и последующего выстраивания их в целостную структуру, отображающую ценностно-смысловую сферу личности.

Во многих теориях личности ключевую роль играет ее ценностно-смысловая сфера, отражающая организацию самой личности. Те психологические образования, под которыми мы в общем смысле понимаем ценностно-смысловую сферу личности, многими учеными признаются средством регуляции психической деятельности. Многие психологи считают образования ценностно-смысловой сферы – компонентами направленности личности. Так А.Н. Леонтьев вводит характеристику личностной направленности в виде «смыслообразующего мотива», С.Л. Рубинштейн вводит понятие «направленность личности», Д.Н. Узнадзе разрабатывает

концепцию установки. Таким образом реагирование определенным способом на объективную действительность, задает направленность и детерминированность всей психической деятельности. В деятельности, которая разворачивается всегда наличествуют личностный смысл и личностные ценности как обобщённые, осознанные смыслы. Бессмысленной деятельности и действий как было показана в многочисленных экспериментах у субъекта на личностном уровне не бывает. Личность всегда стремится придать смысл своим действиям, даже там, где их, казалось бы, не должно быть. Поэтому личностный смысл как смысловое образование, отражает отношения личности к миру, выражая то, ради чего разворачивается деятельность человека. Д.А. Леонтьев характеризует смысловые образования как «форму непосредственных жизненных отношений индивида с миром. Они действуют «здесь и теперь», отражая текущие состояния этих динамичных и постоянно меняющихся отношений» [35].

В отечественной психологии так же сложилась необходимость введения понятия «смысл». Развитие этого понятия сложилось на основе ранее выдвинутых идей Л.С. Выготского и А.Н. Леонтьева. Так Л.С. Выготский противопоставляет понятие «смысл» «значению», определяя «смысл» как более богатое, широкое понятие «во внутренней речи смысл слова преобладает над его значением, имеет собственные законы взаимодействия с другими смыслами» [26]. Вводя «смысл» как психологическую категорию Выготским, впервые выдвигается концепция о смысловой регуляции деятельности, на основе смысловых образований личности. Регуляция деятельности происходит в результате осмысления актуальной ситуации поведения. Позже А.Н. Леонтьевым вводится понятие «личностный смысл», как реальное жизненное отношение личности к объективной действительности. В структуре деятельности Леонтьевым личностный смысл определяется через отношения мотива к цели, когда разворачивается целенаправленная деятельность на определенный предмет своих действий, в ходе направленности в виде личностной значимости. «Смысл и есть «для меня

значение»» пишет А.Н. Леонтьев [32]. Иными словами, личностный смысл раскрывает содержание деятельности, для чего личность совершает действия, деятельность, поступки и прочее отношение к миру. Далее намечаются различные подходы в изучении «личностного смысла» и развития данного понятия. Введение родственного понятия «динамической смысловой системы» принадлежит А.Г. Асмолову. Он характеризует такую систему через связь мотивов, установок и личностного смысла. Содержательной стороной установки является личностный смысл, и является результатом усвоения и представления в сознании объективных взаимоотношений личности с окружающим миром. Эта система задает направленность поведения.

Еще одно смысловое понятие было разработано Б.С. Братусь – «смысловая сфера личности». В состав данной сферы входят смысловые образования, они определяются иерархией мотивов. Б.С. Братусь развивает теорию А.Н. Леонтьева о смысловой регуляции деятельности, в которой смысл порождается через отношения чего-то меньшего к чему-то большему, будь то мотив к цели, действие к мотиву, больший мотив к меньшему. Таким образом смысл оформляется в самой деятельности, через механизм смыслообразования, становясь структурной единицей сознания. Совокупность смысловых образований и представляют смысловую сферу личности. Поэтому наличие смысловых образований свидетельствует о развитой смысловой сфере личности. Чем многостороннее и развитее деятельность человека, направленная его мотивами, тем больше человек вступает во взаимодействия с действительностью как субъект. Такая активность в сознании личности может отражать субъективное, пристрастное отражение действительности в виде личностного смысла.

Д.А. Леонтьев продолжает традицию деятельностного подхода в изучении «смысла», при этом разделяя схожие взгляды экзистенциально-гуманистического направления. Этому психологу принадлежит понятие «смысловой реальности» [35]. Д.А. Леонтьев пишет «...за понятием смысла скрывается не конкретная психологическая структура, допускающая

однозначную дефиницию, а сложная и многогранная смысловая реальность, принимающая различные формы и проявляющаяся в различных психологических эффектах» [35]. Далее Д.А. Леонтьев разработал концепцию «динамических смысловых систем» где смысловые структуры позволяют оценить личность в целом. На основе этой теории Д.А. Леонтьев создал метод предельных смыслов «...удалось эксплицировать в виде графов смысловые структуры мировоззренческих представлений о предельных основаниях человеческих действий. Анализ этой структуры позволяет дать развёрнутую качественную характеристику некоторых сторон мировоззрения личности и наглядно свидетельствует о структурном членении мировоззрения на единицы, легко интерпретируемые как в большей или меньшей степени, пересекающиеся между собой динамические смысловые системы» [35]. Данному ученому так же принадлежит адаптация экспериментальной методики на выявление смысложизненных ориентаций (СЖО) направленных как в прошлое, настоящее так и в будущее. Данная методика на сегодняшний день является одной из основных в диагностике смысловой сферы личности в отечественной психологии.

Таким образом в ходе развития научных взглядов на предмет понятия «смысл», в отечественной психологии сформировалось более общее понятие «смысловая сфера личности». В смысловую сферу личности могут входить различные элементы: смысловая структура, смысловая система, смысловые образования. [62]. Всеми учеными признается главенствующая роль смысловой сферы в регуляции деятельности. Смысловые образования являются результатом деятельности и одновременно ее опосредуют, задавая направленность и детерминированность.

Одновременно с личностным смыслом действуют и личностные ценности, выступающие как наиболее общие и одновременно осознанные категории смыслов. Ценности наряду с личностным смыслом отражают структуру личности, и проявляются в разворачиваемой деятельности. Ценности так же являются регулятором и детерминантой психической

деятельности. Поэтому принято выделять понятие «ценностно-смысловая сфера личности» рассматривая их как единство. Ценности можно рассматривать через призму смыслов, ведь ценным для человека становится то, что особенно значимо и несет для него смысл. Ценности как предмет исследования изучались в рамках мотивационной сферы личности, и зачастую западными психологами отождествлялись с таким понятием как потребности, например, теория личности А. Маслоу. Так по Маслоу реализация ценностей представляет высшую ступень в иерархии потребностей, являясь частью мотивационной сферы. Ключевая категория «смысл жизни» в теории В. Франкла подразумевает под собой обнаружение смысла жизни в том числе через ценности в творчестве, ценности переживания и ценности отношения как наиболее важные [47], [48], [49].

На сегодняшний день в психологии принято говорить о ценностных ориентациях личности, указывая на их функциональную роль – детерминацию поведения. Многими психологами ценностные ориентации признаются основой личности, отражающие отношения человека к миру. Таким образом ценностные ориентации представляют собой сложное социально-психологическое явление, которое определяет направление и содержание активности личности, формирует общее мировосприятие человека, придавая смысл и направленность его позиции, действиям и поступкам. Согласно М. Рокичу ценностные ориентации личности формируются под влиянием предпочтения той или иной системы ценностей. Им же был разработан тест ценностных ориентаций, позволяющий выявить иерархию ценностей на уровне терминальных и инструментальных. М. Рокич один из первых обращает внимание на социокультурный фактор развития ценностей, проводя в своем исследовании лингвистический анализ. Дальнейшее развитие взглядов М. Рокича в трудах Ш. Шварца привело к большому усовершенствованию методики ценностных ориентаций [67]. Ш. Шварц предположил о существовании у людей независимо от культурной принадлежности универсальных мотивационных типов («доменов»), в рамках которых

ценности группируются на основании схожего содержания. В результате его исследований было получено 10 типов ценностей, объединённых общим содержанием, образуя разные типы ценностных систем.

Современные методы диагностики ценностных ориентаций и смысловой сферы личности основываются на указанных выше теоретических положениях и методологических подходах. В целом уровень развития личности оценивают в отношении ценностно-смысловой сферы. Для этого на сегодняшний день не существует одной универсальной методики. Как правило можно оценить уровень развития личности через комплекс методик: методы изучения целостной системы ценностных ориентаций; изучение ведущих ценностей; исследование жизненных целей, осмысленности жизни, смысложизненных ориентаций; изучение уровня личного развития и прочее.

Являясь ядром личности, ценностно-смысловая сфера участвует в процессе регуляции всей деятельности. Говоря об учебно-профессиональной деятельности роль ценностно-смысловой сферы оказывает существенное влияние на волевую регуляцию студентов. Студенческий период является переходным периодом, когда повышается самосознание. Стоит задача не только профессионального, но и личностного самоопределения. Расширяются сферы жизни студентов, меняется форма ведущей деятельности, поэтому перед молодыми людьми встают важные вопросы, принятия ответственности, самостоятельности, построение мировоззрения, целей и перспектив на жизнь. Это отражается на иерархической структуре ценностей как наиболее обобщённых и осознаваемых смысловых образований. Именно в период студенчества происходит процесс принятия как личных, так и профессиональных ценностей и структурирование собственной ценностно-смысловой сферы. В целом для студенческого возраста необходима развитая волевая регуляция. Волевые поступки студентов, будут являться сознательными и целенаправленными на основе реализации их ценностей и смысловых установок. Таким образом, стоит говорить о единстве ценностей и смыслов и становлении ценностно-смысловой сферы личности студентов. В

отечественной психологии исследование роли ценностно-смысловой сферы в регуляции деятельности принадлежит школе В.А. Иванникова.

Изучение развития волевой регуляции в онтогенезе, дало понять, что изменения происходят во всех возрастах. А.В. Быков утверждает, что волевая регуляция претерпевает изменения на всем жизненном этапе [9]. По итогам его исследований, становление волевой регуляции, характеризуется чередованием этапов постепенных преобразований и важных периодов интенсивных изменений.

За последнее время было проведено множество теоретических и эмпирических исследований по проблеме волевой регуляции как в онтогенезе, так и в разных видах деятельности. Был восполнен дефицит исследований волевой регуляции в юношеском возрасте и ранней зрелости. Большинство исследований посвящено периоду студенчества. Период студенчества имеет свою специфику развития волевой регуляции. На данном возрастном этапе волевая регуляция изменяется как в ходе перестройки учебно-профессиональной деятельности, так и в силу перехода в другой возрастной период [58]. Изменения волевой регуляции у студентов происходят не одинаково для групп студентов с различными особенностями (показатели самооценки волевых качеств, осмысленность жизни). Большинство исследователей, изучающих особенности волевой регуляции молодых людей, отметили взаимосвязь ценностно-смысловой сферы и волевой регуляции [4], [24], [25], [56], [57]. Многие авторы согласны, что личность обращается к смыслам своих действий, а также к своим ценностям, когда требуется проявление волевой регуляции.

«Взаимосвязи между волевой и смысловой сферами студентов явилась предметом исследования в работах таких ученых как Д.Д. Барабанов, В.Н. Шляпников, В.А. Иванников. Целью работ было определить характер взаимосвязи между состоянием волевой регуляции и смысловой наполненностью жизни студентов. Обобщая результаты исследований, можно сказать, что более глубокая осмысленность жизни студентов обеспечивает и

более высокий уровень волевой регуляции, что в свою очередь формирует более высокие самооценки волевых качеств у самих студентов» [24].

Исследуя закономерность развития волевой регуляции у студентов Д.Д. Барабанов показал устойчивую взаимосвязь между осмысленностью жизни и стратегией волевого поведения [3]. Студенты с более высоким общим показателем осмысленности жизни придерживались более эффективной стратегии волевой регуляции, согласно теории Ю. Куля – диспозиция «ориентация на действия». Такие студенты так же отличались более высокими показателями самооценки волевых качеств. В ходе лонгитюдной части исследования выяснилось, что изменения волевой регуляции у студентов не одинаковые, в силу индивидуальных особенностей. Так на первом курсе преобладает число студентов с высокими показателями осмысленности жизни и эффективной стратегии – ориентация на действие, а уже к четвёртому курсу этот разрыв существенно сокращается за счет общего роста осмысленности жизни студентов и увеличения показателей волевой регуляции студентов, которые ранее имели выраженную ориентацию на состояния и имели низкие показатели осмысленности жизни.

Исследуя самооценку волевых качеств личности студентов в исследованиях В.А. Иванникова, А.Н. Гусева, Д.Д. Барабанова обнаружена связь между показателем шкалы контроля за действием при планировании теста Ю. Куля, показателем общей осмысленности жизни и тремя волевыми качествами: волевой, уверенный, смелый. Общая осмысленность жизни обеспечивает высокие самооценки волевых качеств студентов [24].

При исследовании академической успеваемости студентов, В.Н. Шляпниковым был показан механизм, благодаря которому воля может влиять на академическую успеваемость студентов [4]. Воля особенно важна в ситуациях, когда мотивация низкая, например, когда студенты не проявляют интереса к определенным предметам. В такой ситуации волевая регуляция, опирающаяся на развитую систему смысловых отношений, помогает преодолеть недостаток побуждения в мотивационном процессе и обеспечить

высокий уровень успеваемости. В исследовании обнаружена корреляция между «показателями самооценки волевых качеств, различными видами самоконтроля, диспозициями ориентация на действие/ориентация на состояние (по шкале контроля за действием) и показателем осмысленности жизни. Участники исследования с высоким уровнем осмысленности жизни продемонстрировали большую волевою активность. Это отразилось на более высоких значениях показателей самоконтроля» [4]. В.Н. Шляпникову принадлежат так же ряд исследований особенностей волевой регуляции молодых людей в других сферах жизни [55], [58], [59], [60]. Так при исследовании волевой регуляции пользователей социальных сетей, прослеживается отрицательная связь между временем, проводимым в социальных сетях, показателями волевой регуляции и общей осмысленностью жизни [60]. У пользователей, проводивших в социальных сетях менее одного часа, отмечались более высокие показатели волевого самоконтроля, самооценки волевых качеств и общей осмысленности жизни, чем у пользователей, проводивших в социальных сетях более трех часов.

Деятельно-смысловая концепция волевой регуляции нашла свое отражение в исследовании А.В. Монроз. Данное исследование посвящено «взаимосвязи устойчивой формы волевой регуляции, как личностного уровня произвольной регуляции, с уровнем осмысленности и экзистенциальной исполненности жизни» [37]. Принимая во внимание другие исследования, подтверждающие взаимосвязь волевой регуляции и общей осмысленности жизни, А.В. Монроз исследовала взаимосвязь волевых качеств, в виде устойчивых форм волевой регуляции, с таким похожим теоретическим конструктом как экзистенциальная исполненность. Результаты свидетельствовали о наличии высокой корреляции общего показателя экзистенциальной исполненности с общим показателем уровня волевых качеств. Такие качества как «волевой», «владеет собой», «выдержанный», «организованный» были связаны со всеми субшкалами «Экзистенции». Так же была подтверждена связь с общим уровнем волевых качеств и общим

уровнем осмысленности жизни. Взаимосвязь общего уровня осмысленности жизни существенно связана с общим уровнем волевых качеств, связь определяется со всеми субшкалами. «Такие волевые качества как самостоятельный, энергичный, решительный, смелый, терпеливый, целеустремленный имеют корреляцию со всеми субшкалами теста СЖО. Это свидетельствует о связи уровня осмысленности жизни с регуляцией мотивационного порождения действий» [55]. В диссертационной работе А.В. Монроз «посвященной особенностям волевой регуляции в разных видах жизнедеятельности, подтверждена связь волевой и смысловой сферы личности. Установлено, что в разных сферах жизни, связанных с различными смыслами и ценностями, могут проявляться разные волевые качества даже у одних и тех же респондентов. При этом предполагается, что волевая регуляция, в разных жизненных сферах обладает своими особенностями взаимодействия со смысловой сферой личности испытуемых» [37].

Согласно деятельно-смысловой концепции в волевой регуляции личность может обращаться как к изменению или созданию смысла, так и действовать на основе личностных ценностей. И тогда ценности становятся регулятором всего поведения. В исследования В.Н. Шляпникова «ценностные ориентации человека связаны с уровнем волевой регуляции, что подтверждается исследованиями других учёных (Барабанов, Иванников, Гусев). Изучая взаимосвязи показателей состояния волевой регуляции и ценностных ориентаций личности у представителей разных этнических групп, подтверждена гипотеза: показатели волевой регуляции положительно коррелируют со значениями ценностных ориентаций и теста смысложизненных ориентаций. Характер обнаруженных связей позволяет предположить, что не отдельные ценности, а развитая система ценностно-смысловых отношений личности является основой для высшей формы регуляции деятельности – волевой регуляции личности. Вместе с тем выявлено, что данная закономерность проявляется по-разному в различных этнических группах, что свидетельствует о разной роли ценностно-смысловых

отношений в волевой регуляции представителей разных культур. Самые высокие показатели ценностных ориентаций отмечены в группах с более высокими показателями волевой регуляции, тогда как самые низкие – в группах с низкими показателями волевой регуляции» [24]. Исследование роли ценностных ориентаций в регуляции деятельности студентов на сегодняшний день остаются малоизученными.

В современной отечественной психологии началось изучение взаимосвязи волевой регуляции с другими сторонами личности. Еще одна область исследования – это связь интеллекта и волевой регуляции [5], [28], [40]. Основная мысль данных исследований заключается в том, что волевое действие является действием, управляемым мыслительными процессами.

Работы, посвященные изучению форм волевой регуляции в разных сферах деятельности за последние десятилетия, неуклонно растут, это вызвано тем, что понимание особенностей волевой регуляции важно в различных аспектах жизни современного человека. В исследовании В.Н. Шляпникова «рассматриваются особенности волевой регуляции в ходе адаптации к профессиональной деятельности» [58]. Он показал, что «волевая регуляция имеет большее значение на этапе вхождения в профессию, на более поздних этапах ее роль снижается, что происходит либо за счет автоматизации деятельности, либо за счет снижения ее значимости для личности, при этом человек сам принимает решение об отказе от волевой регуляции» [58]. «В отношении спортивной деятельности В.Н. Шляпников совместно с Ю.Н. Хрулёвой провели исследование, сравнивая спортсменов-юниоров с контрольной группой студентов. Они обнаружили, что спортсмены обладают более высокими оценками по шкале «Контроль за действием», демонстрируют высокий уровень ряда отдельных волевых качеств и имеют лучшие результаты в области социального и поведенческого самоконтроля по сравнению с контрольной группой» [59].

## Выводы по первой главе

В ходе анализа существующих теорий и подходов к пониманию воли и волевой регуляции было выявлено, что в отечественной психологии широко представлен мотивационный подход к пониманию воли, западная психология отражает регуляционный подход. На основании обобщения подходов были выявлены основные критерии волевого действия: порождение волевых действий, то есть действий, осознанно принимаемых человеком к исполнению, но лишенных достаточной мотивации; выбор из равнопривлекательных мотивов, целей, действий, желаний; намеренная осознанная регуляция исполнительных действий и различных психических процессов; волевые качества личности.

Под волевым действием мы понимаем действие, сознательно принятое личностью по собственному решению, и в силу дефицита мотивации, осуществляемое через дополнительно созданное побуждение к нему. Механизм компенсации дефицита будет осуществляться через намеренную регуляцию побуждения к действию, то есть через волевою регуляцию. Способы побуждения к действию, в целом представляют собой смысловые преобразования действий. Обзор эмпирических исследований, посвящённых волевой регуляции так же показал, что личность обращается к волевой регуляции, опосредуя волевой процесс изменением смысловой стороны действий, осмыслением или приданием нового смысла действиям, а за волевым действием стоит – личность с ее смысловыми и ценностными образованиями. Данный механизм волевой регуляции обеспечивает исполнение волевых действий на всех этапах онтогенеза.

Анализ эмпирических исследований показал, что волевая регуляция претерпевает свои изменения не только в детском возрасте, но и в юношестве и ранней зрелости. Становление волевой регуляции, характеризуется чередованием этапов постепенных преобразований и важных периодов интенсивных изменений.

Период студенчества имеет свою специфику развития волевой регуляции. На данном возрастном этапе волевая регуляция изменяется как в ходе перестройки ведущей деятельности, так и в силу перехода в другой возрастной период. Изменения волевой регуляции, в процессе обучения, у студентов происходит не одинаково, в зависимости от различий индивидуальных особенностей (показатели самооценки волевых качеств, осмысленности жизни). У студентов с низкой осмысленностью жизни и низким уровнем волевой регуляции изменения носят более линейный характер, и тогда уровень волевой регуляции увеличивается спустя время. У студентов с изначально высоким показателем общей осмысленности жизни характер изменения более разнонаправленный – у одних студентов волевая регуляция растет, у одних может падать. В целом исследования подтверждают, что более глубокая осмысленность жизни студентов обеспечивает и более высокий уровень волевой регуляции, что в свою очередь формирует более высокие самооценки волевых качеств у самих студентов.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи волевой регуляции и ценностно-смысловой сферы личности студентов**

### **2.1 Организация и методы исследования волевой регуляции и ценностно-смысловой сферы личности студентов**

Эмпирическое исследование, направленное на изучение особенностей взаимосвязи волевой регуляции и ценностно смысловой сферы личности, проводилось поэтапно.

Подготовительный этап: выбор и обоснование методик в соответствии с целями и задачами исследования.

Практический этап: формирование выборки респондентов, осуществление процедуры психодиагностики, сбор полученных данных, проведение описательной статистики полученных результатов.

Аналитический: выполнение статистического анализа с использованием методов описательной статистики и корреляционного анализа с использованием метода корреляции Спирмена (программа Jamovi 2.6.26). Интерпретации результатов исследования и формулирование выводов исследования.

Эмпирическое исследование осуществлялось строго в рамках установленных правил психодиагностического обследования и профессиональных этических стандартов психолога.

Сбор эмпирических данных для исследования взаимосвязи волевой регуляции и ценностно-смысловой сферы личности, проводился в период с февраля по март 2025 года на базе учреждения здравоохранения ФГБУ ФСНКЦ ФМБА России г. Красноярск. С целью проверки выдвинутой гипотезы в качестве респондентов выступили студенты-психологи, проходящие производственную практику или стажировку в отделении медицинской реабилитации, с дальнейшим намерением работать в медицинских учреждениях. В исследовании приняли участие 30 человек в

возрасте от 20 до 29 лет, мужчины и женщины. Исследование проводилось с согласия участников добровольно.

Данное исследование носит констатирующий характер, и позволит оценить особенности взаимосвязи волевой регуляции с ценностно-смысловой сферой у студентов психологических факультетов. Учитывая, что большинство современных отечественных исследований, посвящены анализу основных средств волевой регуляции таких как смысловые образования личности, ценности как наиболее обобщенные смысловые образования, то в качестве дополнительной задачи исследования требуется выявить связь между уровнем волевой регуляции и частным показателем ценностных ориентаций – ценностное отношение к здоровью. В качестве гипотезы, проверяемой в данном исследовании, выступило предположение, что волевая регуляции взаимосвязана с ценностно-смысловой сферой личности студентов.

Для проверки данной гипотезы были применены следующие методы исследования:

– для диагностики особенностей волевой регуляции: опросник «Шкала контроля за действием» Ю. Куля (НАКЕМР-90) в адаптации С.А. Шапкина; «Опросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» (В.К. Васильев, Г.С. Никифоров и С.В. Фирсова);

– для диагностики особенностей ценностно-смысловой сферы: тест смысложизненных ориентаций (СЖО) в адаптации Д.А. Леонтьева; методика ценностных ориентаций Ш. Шварца в адаптации В.Н. Карандашева, первый раздел опросника «Обзор ценностей»; тест «Индекс отношения к здоровью» (С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин).

Данные методики, валидны исследуемым психологическим характеристикам. Приведем краткую характеристику данным методикам.

Тест- опросник «Шкала контроля за действием» Ю. Куля (НАКЕМР-90) в адаптации С.А. Шапкина. «Методика позволяет исследовать волевые процессы в структуре регуляции поведения, согласно теории контроля за

действием Ю. Куля. В данной теории проблема воли рассматривается как «проблема контроля за действием» [30]. Контроль за действием осуществляется посредством взаимодействия различных психических функций, на основе единого принципа управления, который Ю. Куль называет «намерением». Понятие «контроль за действиями» подразумевает не только волевую регуляцию, но и всю совокупность процессов, обеспечивающих осуществление намерения, такие как «мотивационный контроль, перцептивный контроль, эмоциональный контроль, контроль внимания, поведенческий контроль, контроль активации усилий, контроль кодирования и оперативная память» [54]. Механизмы реализации намерения могут быть на неосознаваемом уровне, либо могут принимать форму осознанного контроля.

Согласно теории «контроля за действием» «для реализации полноценного намерения необходима связь между тремя элементами: мотивом, целью, и способами достижения цели. Если личность репрезентирует связь между этими элементами, то реализуется полноценное намерение. Если какой-либо из этих элементов отсутствует или недостаточно представлен, то личность уделяет этому элементу повышенное внимание (осознанное или неосознанно). Это является по Ю. Кулю, наиболее вероятной причиной, возникновения неполноценного намерения, которое работает на поддержание состояния системы контроля за действиями, мешая регуляции актуального действия» [54]. Таким образом, Ю. Куль выделяет две формы контроля за действием:

- «ориентация на состояние: когда формируется неполное намерение, которое мешает порождению действия, возникают навязчивые мысли из-за незавершенных намерений» [54];
- «ориентация на действия: когда формируется полноценное намерение, регуляция деятельности осуществляется произвольно, не требуется постоянного контроля со стороны сознания, отсутствуют переживания мыслей и эмоций, которые могли бы помешать реализоваться намерению» [54].

Следует отметить, что «предрасположенность личности к самоконтролю обусловлена ориентацией на состояние (ОС-диспозицией), тогда как склонность к саморегуляции связана с ориентацией на действие (ОД-диспозицией)» [54].

Разработанный опросник «Шкала контроля за действием» (НАКЕМР-90) Ю. Кулем, «позволяет определить устойчивые механизмы контроля за действием в виде диспозиций «ориентация на действие» или ориентация на состояние». Опросник состоит из 36 вопросов и имеет три шкалы: «контроль за действием при планировании»; «контроль за действием при неудаче»; «контроль за действиями при реализации». Шкалы отражают три ключевых аспекта волевой регуляции. Высокие оценки по каждой из шкал свидетельствуют о диспозиции «ориентация на действие», низкие наоборот – «ориентация на состояние». Допускается применение отдельных шкал и интерпретация оценок по каждой шкале» [54]. Данный опросник переведен автором С.А. Шапкиным с немецкого языка на русский.

«Опросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» (В.К. Васильев, Г.С. Никифоров и С.В. Фирсова). Данный вопросник был применен в качестве дополнительного, с целью определения выраженности волевого самоконтроля. Методика базируется на понимании самоконтроля как механизма согласования деятельности личности с её собственными психологическими процессами, а также с внешними нормами и требованиями окружающих, либо самого себя. Самоконтроль пронизывает все психические явления и обнаруживает себя в деятельности. «Самоконтроль личностью своих побуждений выступает как условие адекватной мотивации, он позволяет лучше осознать мотив, сделать его более понятным и убедительным для себя. В свою очередь мотив понимается как побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей, целей, намерений» [38]. Выполнение отдельных действий, как и деятельности в целом, тоже происходит при обязательном участии произвольного самоконтроля.

Данная методика позволяет определить общий уровень выраженности самоконтроля, самоконтроля в сферах и имеет три шкалы:

- «самоконтроль в эмоциональной сфере – шкала оценивает склонность человека к самоконтролю собственных эмоциональных состояний и их поведенческих проявлений как в деятельности, так и в общении» [38];
- «самоконтроль в деятельности – шкала оценивает склонность человека к самоконтролю в процессе реализации различных видов деятельности, который включает в себя следующие этапы: прогнозирование, планирование, контроль за исполнением и оценку результатов» [38];
- «социальный самоконтроль – шкала оценивает склонность человека к самоконтролю собственного поведения, в том числе и коммуникативного, в процессе межличностного и межгруппового взаимодействия» [38].

Уровень проявления склонности к самоконтролю устанавливается исходя из суммарного количества набранных баллов.

Для диагностики особенностей ценностно-смысловой сферы личности использовался «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) в адаптации Д.А. Леонтьева» [36]. Тест является адаптированной версией теста «Цель в жизни», разработанного Дж. Крамбо и Л. Махоликом на основании теории Виктора Франкла о стремлении к смыслу и логотерапии [48], [49]. Методика содержит 5 субшкал:

- «Цели в жизни» – «количество баллов по этой шкале отражает уровень выраженности жизненных целей у испытуемого, наличие или отсутствие которых придает жизни осмысленность, направленность и временную перспективу» [36];
- «Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни»
- «количество баллов по данной шкале показывает, насколько человек воспринимает свою жизнь интересной, насыщенной эмоциями и наполненной смыслами» [36];

- «Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией» – количество баллов показывает, как испытуемый дает оценку прожитой части жизни в части продуктивности и осмысленности;
- «Локус контроля-Я» – показатели по этой шкале демонстрируют самооценку человеком силы своей личности и степени убежденности в собственных возможностях;
- «Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни» – результат по данной шкале демонстрирует уровень убежденности респондента в собственной способности управлять своей жизнью.

Кроме того, рассчитывается общий показатель осмысленности жизни (интегральный показатель), основанный на общем количестве баллов по всем 20 пунктам данной методики.

Методика ценностных ориентаций Ш. Шварца (В.Н. Карандашев, 2004). Опросник Шварца является теоретически обоснованное методикой, которая охватывает многообразие ценностей. Цель методики – исследовать общие человеческие ценности, присутствующие в различных культурах в той или иной форме. Методика ценностных ориентаций, основывается на двух концепциях: «идея Рокича о наличии терминальных и инструментальных ценностей, а также теория Шварца о мотивационной цели ценностных ориентации и универсальном характере фундаментальных человеческих ценностей» [30]. Ш. Шварц приводит 10 типов ценностей в зависимости от общности их цели:

- власть – цель данного типа ценности в стремление обрести высокий социальный статус либо уважение окружающих, власть над людьми и ресурсами;
- достижение – личный успех, соответствующий общественным нормам и ожиданиям;
- конформность – главная мотивационная цель заключается, в ограничении и недопущении поступков, намерений и стремлений,

способных нанести ущерб окружающим людям или идти вразрез с общественными нормами;

– традиция – цель этой ценности состоит, в уважительном отношении и соблюдении культурных традиций, норм и убеждений, принятых в обществе;

– гедонизм – цель ценности наслаждение и чувственное удовольствие от жизни;

– самостоятельность – цель ценности, заключается в независимости мышления, свободном выборе методов деятельности, развитии творческих способностей и активном исследовании окружающего мира;

– стимуляция – цель заключается в волнении и новизне;

– универсализм – цель заключается в стремлении к взаимопониманию, терпимости, заботе о благополучии человечества и сохранении окружающей среды;

– безопасность – направлена на обеспечение безопасности себе и окружающим, поддержание гармонии и стабильности в обществе и межличностных отношениях;

– доброта – цель в сохранении благополучия людей, с которыми индивид находится в личных контактах.

По теории Ш. Шварца, личностные ценности проявляются на двух уровнях: нормативные идеалы и индивидуальные приоритеты. Нормативные идеалы стабильнее и отражают убеждения человека относительно правильного поведения, формируя его базовые жизненные установки. Индивидуальные приоритеты зависят от внешних факторов, включая влияние группы, и связаны непосредственно с действиями человека. Эти аспекты были учтены при создании методики исследования ценностей и реализованы в процедуре опроса. Шварц, основываясь на своей теории, «создал опросник, включающий 57 ценностей, каждая из которых иллюстрирует один из выделенных ценностных типов» [30]. Опросник состоит из двух частей.

В целях исследования взаимосвязи волевой регуляции с ценностно-смысловой сферой личности, нами было использована первая часть опросника «Обзор ценностей», которая позволяет «исследовать нормативные идеалы и систему ценностей личности на уровне убеждений и установок, которые оказывают значительное воздействие на личность в целом, однако не обязательно находят прямое выражение в повседневном социальном поведении» [30]. Опросник содержит два списка слов, которыми характеризуются 57 ценностей. Первый список в виде существительных содержит терминальные ценности, второй список в виде прилагательных – инструментальные ценности. «Испытуемому предлагают определить значимость каждой ценности как жизненный принцип, используя шкалу от –1 до 7. Более высокие баллы указывают на большую важность соответствующей ценности для испытуемого. Опросник «Обзор ценностей» позволяет измерять степень важности каждого из десяти типов ценностных мотиваций в количественном выражении на уровне нормативных идеалов» [30]. Обработка полученных данных осуществляется посредством сопоставления ответов с ключом. Среднее значение балла отражает уровень значимости соответствующей ценности. Итоговые значения получаются суммированием результатов двух списков. Размер полученного среднего балла относительно остальных показателей свидетельствует о мере значимости данной категории ценностей для испытуемого. Исходя из средних баллов по каждому типу ценностей определяется их иерархия. Каждому типу ценностей присваивается ранг от 1 до 10, причем наивысший средний показатель соответствует первому месту, а наименьший – десятому. Ценности, занимающие места с первого по третье, имеют высокую значимость для участника исследования, а с седьмого по десятое – низкую.

Методика С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин «Индекс отношения к здоровью». Методика предназначена для определения уровня сформированности ценностного отношения к своему здоровью. Тест определяет степень

выраженности отношения к здоровью и здоровому образу жизни, показывая в каких областях и в какой степени проявляется ценностное отношение.

Тест содержит 24 пары альтернативных высказываний. Испытуемому предоставляются два утверждения (А и Б), из которых необходимо выбрать одно, наиболее точно отражающее его взгляды, чувства и мысли в конкретных обстоятельствах, а также привычное поведение в аналогичных случаях. Методика включает четыре субтеста, каждый из которых соответствует одному из компонентов интенсивности индивидуального отношения к здоровью:

- эмоциональная шкала – определяет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью и здоровому образу жизни в эмоциональной сфере;
- познавательная шкала – определяет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью и здоровому образу жизни в когнитивной сфере;
- практическая шкала – определяет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью и здоровому образу жизни в практической деятельности;
- поступочная шкала – определяет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью образу жизни через поступки, направленные на преобразование окружающей среды согласно своим убеждениям.

Общий показатель интенсивности вычисляется сложением баллов всех предыдущих четырех шкал. Этот индекс отражает общую сформированность отношения конкретного человека к своему здоровью и силу его проявлений. Высокий общий балл теста свидетельствует о выраженном ценностном отношении к здоровью и здоровому образу жизни. Низкий же результат указывает на слабое формирование такого отношения, вероятно, испытуемый не придерживается принципов здорового образа жизни.

## 2.2 Результаты диагностики волевой регуляции, смысловых и ценностных ориентаций у студентов

В выборку исследования взаимосвязи волевой регуляции и ценностно-смысловой сферы личности вошли 30 студентов психологического факультета женского и мужского пола в возрасте от 20 до 29 лет ( $M=28,6$ ;  $SD=6,7$ ). Выборка была получена простым случайным отбором, что дает представление о генеральной совокупности. В результате наблюдений были получены непрерывные данные, которые были представлены в интервальных шкалах. На начальном этапе анализа данных была проведена описательная статистика с использованием методов характеризующих распределение значений переменных: меры центральной тенденции (среднее значение  $M$  и медиана  $Me$ ); меры изменчивости (стандартное отклонение  $SD$ ). Данные представлены в таблицах и в диаграммах. Была проведена дифференциация выборки на отдельные группы по уровням выраженности признака по проводимым методикам, когда это было возможно в соответствии с требованиями к обработке данных.

В целях проверки выдвинутой гипотезы для начала было изучено состояние волевой регуляции в общей выборке, согласно методам исследования. Были определены три ключевых аспекта волевой регуляции: «контроль за действием при планировании»; «контроль за действием при неудаче»; «контроль за действиями при реализации», а также их выраженность. В таблице 1 представлены результаты, полученные с помощью опросника «Шкала контроля за действием» Ю. Куля (НАКЕМР-90) в адаптации С.А. Шапкина.

Из таблицы 1 видно, что среднегрупповое значение показателей волевой регуляции по всем трем шкалам соответствует среднему уровню показателей контроля за действием. По шкале контроля за действием при планировании – среднее значение равно 5,27; шкала контроля за действиями при реализации – среднее значение равно 6,07; шкала контроля за действиями при неудаче –

среднее значение равно 5,67. Данные значения свидетельствуют, что в среднем по группе преобладает ориентация на действие (ОД-диспозиция) при реализации намерений в действии (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты диагностики по опроснику «Шкала контроля за действием» Ю. Куля (НАКЕМР-90)

Показатели	Среднее значение	Медиана	Стандартное отклонение
Шкала контроля за действием при планировании	5,27	5,00	2,20
Шкала контроля за действием при реализации	6,07	6,00	2,53
Шкала контроля за действием при неудаче	5,67	6,50	2,52

При анализе результатов тестирования выборка была разделена на три подгруппы с низким, средним и высоким уровнем контроля за действием по трем субшкалам. На рисунке 1 представлено наглядно распределение студентов по подгруппам с разными показателями контроля за действием при планировании, при реализации и при неудаче.

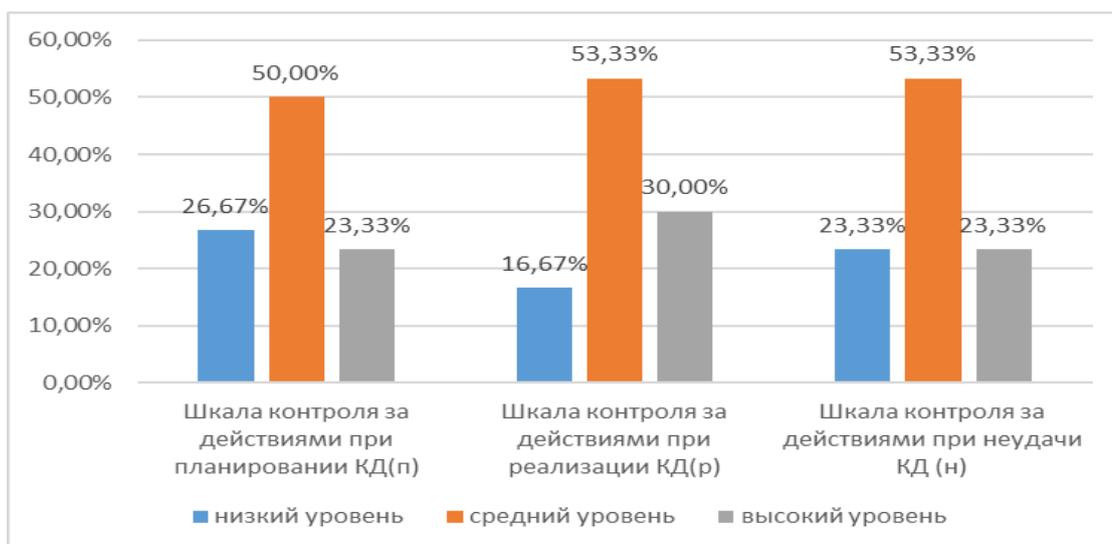


Рисунок 1 – Результаты диагностики по опроснику «Шкала контроля за действием» Ю. Куля по уровням выраженности контроля

Контроль действий при планировании у 26,67 % студентов имеет низкий уровень, таким студентам присуща склонность к самоконтролю, которая определяется диспозицией «ориентация на состояние». Данным типом волевой регуляции обладают люди, которые подвержены формированию неполноценных намерений и действия у них реализуется менее эффективно. Неполноценное намерение может формироваться согласно теории Ю. Куля в силу того, что у субъекта не репрезентируется должным образом связь между мотивом, целью и способами достижения цели. «Неполноценные намерения остаются актуальными и работают на поддержания контроля за действием, мешая выполнению другой функции – регуляции актуального действия» [54]. Можно говорить о том, что низкие значения контроля за действием при планировании у студентов свидетельствуют о трудности инициирования действий, переживаемая эмоциональная напряженность оказывается высокой. Высокий уровень контроля действий при планировании присущ 23,33% студентам. Такие студенты напротив ориентированы на действия (ОД-диспозиция). У них присутствует склонность к формированию полноценного намерения, за счет «согласованности всех элементов когнитивной репрезентации: мотивом, целью и способом достижения» [54]. Ориентированные на действия студенты осуществляют регуляцию действия при планировании произвольно, им не требуется постоянного контроля со стороны сознания. Большинство студентов имеет средний уровень контроля за действиями при планировании, что составляет 50% от общей выборки. Среднее значение контроля за действием при планировании равно 5,27 указывает на умеренный уровень сформированности контроля за действием, означает что в целом в выборке присутствуют две диспозиция – ориентация на действия и ориентация на состояния. Студенты могут использовать два типа волевой регуляции в зависимости от условий – самоконтроль, либо саморегуляцию.

Контроль действий при реализации только у 16,67 % студентов имеют низкие значения. Данным студентам присущ тип волевой регуляции –

самоконтроль. Как правило они ориентированы на состояния при контроле действий и подвержены формированию неполноценного намерения. Если даже таким студентам удалось преодолеть трудность порождения действий, на этапе реализации они испытывают эмоциональные переживания, их мысли обращены к незавершённым намерениям. У 30 % студентов имеется высокий уровень контроля за действием при реализации. Можно говорить о наличии у таких студентов склонности к саморегуляции, обусловленной ориентацией на действие. Студенты данной подгруппы имеют способность пребывать в процессе реализации намерения нужное количество времени, удерживая внимание на актуальной задаче, демонстрируя настойчивость. Их действия основываются на полноценном намерении. У оставшихся 53,33% студентов фиксируется средний уровень по шкале контроля за действиями при реализации. Среднее значение по группе контроля за действием при реализации равно 6,07, что свидетельствует об умеренном уровне сформированности контроля за действием при реализации. Большинство студентов могут использовать как эффективный тип волевой регуляции – саморегуляция (ориентация на действия), так и более энергозатратный – самоконтроль (ориентация на состояния), в равной степени.

По шкале «контроль действий при неудаче» у 23,33 % студентов отмечается низкий уровень контроля за действием при неудаче, что говорит о наличии у таких студентов диспозиции ориентация на состояние. Студенты с ориентацией на состояние, во время контроля действий при неудаче, испытывают повторяющиеся мысли об успехах и неудачах в прошлом, а также предвосхищают исход в будущем. Согласно теории Ю. Куля людям с такой диспозицией присущ самоконтроль как форма волевой регуляции. Характерно что у такого же числа студентов контроль действий при неудаче имеет высокий уровень. Это значит, что они ориентированы на действия, нежели чем на состояния, и регуляция их действий происходит произвольно в форме саморегуляции. В отличие от ориентированных на состояние, эмоциональная напряженность людей с ОД-диспозицией остаётся относительно низкой.

Возникающие в ходе действия препятствия вызывают произвольное увеличение усилий субъекта, направленных на достижение цели. Большинству, а это 53,33 % студентов, соответствует средний уровень контроля за действием при неудаче. Среднее значение по шкале «контроль действий при неудаче» равно 5,67, так же свидетельствует, что студенты, в зависимости от уровня осознания действия, могут прибегать к произвольной волевой регуляции на уровне самоконтроля (ориентация на состояния), так и произвольной регуляции на уровне саморегуляции (ориентация на действия).

Проведя оценку уровней контроля действий по каждой шкале, оценим профиль студентов в целом. По шкале «контроль за действием при планировании» у студентов в меньшей степени выражена ориентация на действия, чем по двум другим шкалам. В меньшей степени студенты имеют ориентацию на состояние при реализации и неудаче. Это значит, что слабее волевая регуляция у студентов, в форме саморегуляции проявляется при планировании. В среднем по всем трем шкалам у студентов средний уровень значений показателя контроля за действием. Нет какой-либо выраженности в ориентации на состояние или на действия. Студенты могут прибегать как к саморегуляции, так и к самоконтролю. Во всех трех аспектах контроля действий большинству студентам свойственна адекватность в оценке собственных мотивационно-эмоциональных предпочтений и формирование на их основании устойчивых намерений для реализации действий.

Далее в целях исследования волевого самоконтроля была выявлена степень выраженности самоконтроля в различных сферах, с помощью методики «Опросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» (В.К. Васильев, Г.С. Никифоров и С.В. Фирсова). В таблице 2 представлены результаты средних значений «эмоционального самоконтроля», «самоконтроля в деятельности», «социального самоконтроля».

Таблица 2 – Результаты диагностики по методике «Опросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» (В.К. Васильев, Г.С. Никифоров и С.В. Фирсова)

Показатели	Среднее значение	Медиана	Стандартное отклонение
Выраженность самоконтроля	47,6	48,5	6,64
Эмоциональный самоконтроль	14,6	15,0	2,84
Самоконтроль в деятельности	17,2	18,5	3,66
Социальный самоконтроль	16,0	16,0	2,75

Интерпретация результатов основана на показателях, выраженных в процентах: 0-40% низкий показатель; 41-60% средний показатель; 61-100% высокий показатель. Эмоциональный самоконтроль (СЭ=14,6 баллов) соответствует среднему показателю 60%. Исследуемой группе студентов свойственен умеренный самоконтроль эмоций, проявляемых в межличностном общении и в деятельности. Это может выражаться в самоконтроле своих чувств, голоса, мимики, жестов. Самоконтроль в деятельности (СД=17,2 баллов) соответствует высокому показателю 72%. Большинство студентов обладают высоким уровнем самоконтроля в процессе реализации деятельности, на различных этапах: планирование, реализация, оценки результатов. Социальный самоконтроль (СС=16 баллов) имеет высокий показатель выраженности 67%. Большинство студентов имеют высокую способность к самоконтролю в межличностном и межгрупповом общении. Это выражается в соответствии психических процессов субъекта деятельности и принятых в обществе правил поведения на уровне поступков, высказываний, манеры поведения.

По результатам проведенной методики наибольшая выраженность самоконтроля у студентов проявляется в самоконтроле деятельности, меньше выражен эмоциональный и социальный самоконтроль. Общая выраженность самоконтроля имеет среднее значение 47,6 баллов что соответствует высокому показателю самоконтроля в 66 %.

На рисунке 2 представлена доля студентов с низким, средним и высоким уровнем самоконтроля.

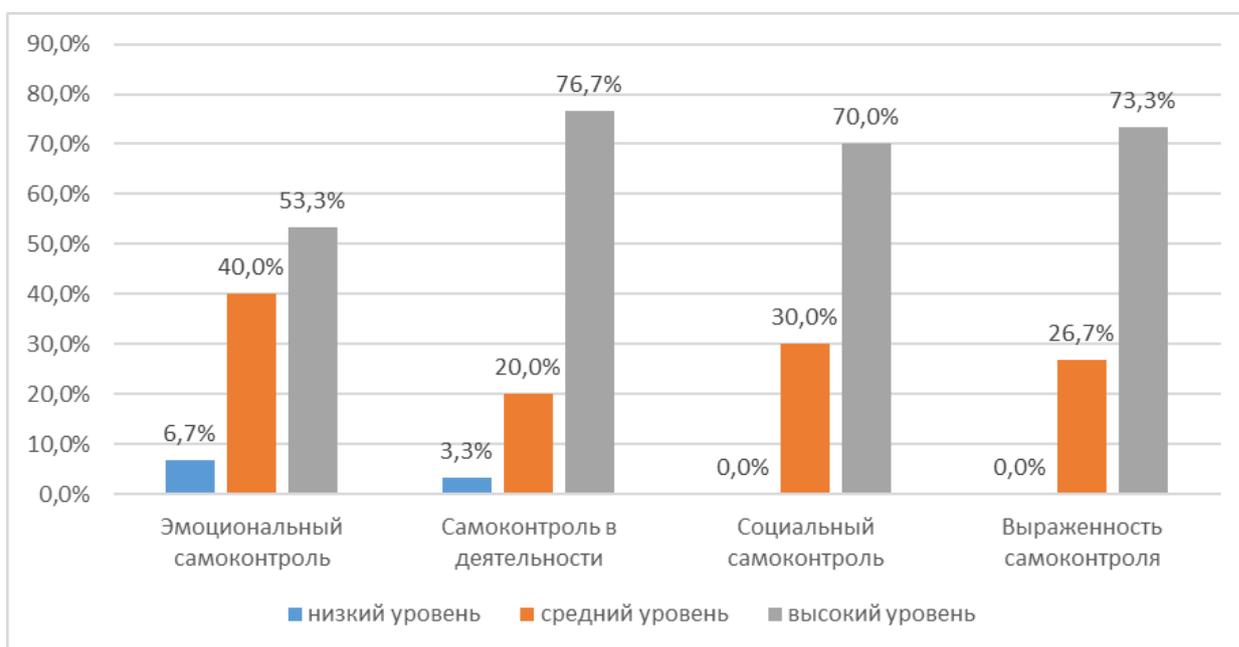


Рисунок 2 – Результаты диагностики по методике «Опросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» по уровням выраженности волевого контроля

Большинство студентов 53,3 % имеет высокий уровень эмоционального контроля, такие студенты способны к самоконтролю эмоциональных состояний. 40 % имеют средний уровень волевого контроля и лишь 6,7% имеют низкие показатели эмоционального контроля и не способны к самоконтролю эмоциональных состояний. Самоконтроль в деятельности у 76,7% имеет высокий уровень, у таких студентов самоконтроль осуществляется на всех этапах деятельности: прогнозирование, планирование, контроль за исполнением и оценка результатов. У 20% студентов самоконтроль в деятельности имеет средний уровень, и у 3,3% уровень самоконтроля в деятельности низкий, что говорит о неспособности самоконтроля в процессе реализации деятельности. Социальный самоконтроль у 70% студентов имеет высокий уровень и 30% средний уровень. Большинству студентам свойственен самоконтроль в общении.

Общая выраженность самоконтроля у 73,3% студентов имеет высокий уровень. У 26,7% студентов средняя степень выраженности склонности к самоконтролю.

В работе мы руководствуемся культурно-историческим и деятельностно-смысловым подходом к изучению волевой регуляции, рассматривающий её как форму произвольной регуляции личности собственным поведением в соответствии ценностям и личностным смыслам. Чтобы проверить гипотезу о связи между показателями волевой регуляции и характеристиками ценностно-смысловой сферы личности студентов, одной из задач исследования является изучение ценностных и смысловых ориентаций у студентов. Поэтому следующий этап был исследование результатов теста смысложизненных ориентаций (СЖО) в адаптации Д.А. Леонтьева. В таблице 3 представлены результаты средних значений по всем субшкалам опросника. Результаты теста были оценены по всем «пяти субшкалам, отражающие три смысложизненные ориентации: цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворённость самореализацией; и две стороны локуса контроля: локус контроля – Я и локус контроля – жизнь» [36].

Таблица 3 – Результаты диагностики по методике «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева

Показатели	Среднее значение	Медиана	Стандартное отклонение
Цели в жизни	35,7	38,0	6,95
Процесс жизни	32,0	33,5	7,07
Результативность жизни	28,0	29,0	5,62
Локус контроля - Я	23,3	23,5	3,82
Локус контроля - жизнь	35,1	34,5	6,64
Общий показатель осмысленности жизни	113,0	113,0	20,40

Среднее значение по шкале «цели в жизни» 35,7 баллов соответствуют среднему уровню осмысленности жизни. Большинству студентов исследуемой выборки, репрезентированы цели в жизни, и они соотнесены с

будущим. Наличие целей в жизни студентов придает их деятельности направленность, временную перспективу и осмысление. По шкале «процесс жизни» среднее значение равно 32 баллам, что отвечает среднему уровню осмысленности. Жизнь в настоящем воспринимается студентами наполненной и интересной. Наличие удовлетворённости своей жизнью присутствует у большинства студентов. Среднее значение по шкале «результативность жизни» равно 28 баллов и относится к среднему уровню осмысленности по ориентации – удовлетворенность своими достижениями. Большинство студентов имеют «осмысление прошлого как результативную и продуктивную часть своей жизни» [36]. По шкале «локус контроля – Я» среднее значение 23,3 балла соответствуют высокому уровню смысложизненных ориентаций. В целом студентам выборки присуща вера в собственные силы, «чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле» [36]. Шкала «локус контроля жизнь» так же выражена и имеет высокий уровень – 35,1 балл. Можно говорить о присущей студентам инициативности и свободе в принятии решений при реализации их в жизнь. Общий тестовый показатель осмысленности жизни имеет высокие значения 113 баллов. Это демонстрируется высокой согласованностью всех субшкал, которые соответствуют либо средним, либо высоким уровням смысложизненных ориентаций. При этом в иерархии доминирующими являются шкалы «результативность жизни», «локус контроля – Я», «локус контроля – жизнь» из чего можно сделать вывод, что данная группа студенческой молодежи, удовлетворены процессом самореализации, ясно осознают пройденный жизненный путь, уверенно принимают самостоятельные решения и реализуют поставленные цели.

На рисунке 3 представлена доля студентов с низким, средним и высоким уровнем сформированности смысложизненных ориентаций по всем пяти шкалам.

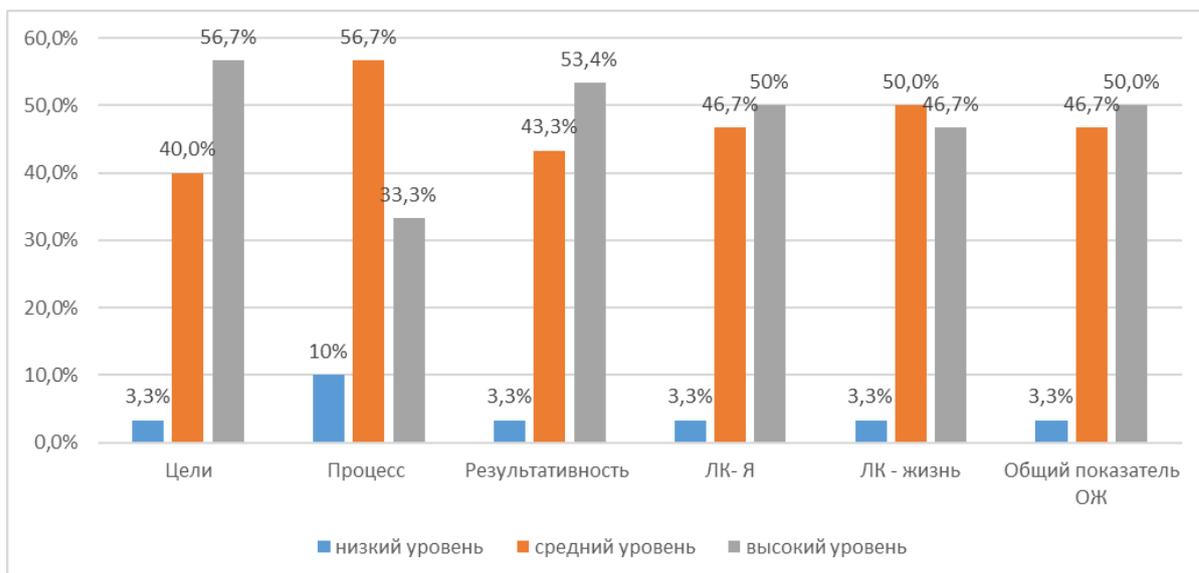


Рисунок 3 – Результаты диагностики по уровням выраженности субшкал методики «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева

По показателю «Цели» 3,3% студентов, имеют низкую сформированность смысложизненных ориентаций, 40% имеют среднюю сформированности, 56,7% студентов имеют высокую сформированность смысложизненной ориентации. Это говорит о том, что большинство студентов имеют цели, что дает им явную временную перспективу, направленную в будущее. По показателю «Процесс» 10% студентов имеют низкую сформированность смысложизненных ориентаций, 56,7% студентов имеют средние показатели сформированности и 33,3% имеют высокий уровень сформированности. Больше половины студентов присущ умеренный уровень сформированности СЖО, направленной на жизнь в настоящем, что говорит об общей удовлетворённости жизнью. По шкале «Результативность» 3,3% имеют низкий уровень сформированности СЖО, 43,3% имеют средние показатели, 53,4% студентов с высокими показателями. Как видно большинству студентов прошлое представляется продуктивным, и они удовлетворены своими достижениями. По показателю «ЛК-Я» 3,3% студента имеют низкие показатели сформированности СЖО, 47,7% – средний уровень и 50 % высокий уровень осмысления. Показатель «ЛК-жизнь» у 3,3 % имеет низкий уровень значений, 50% студентов имеет средний уровень, и 46,7% высокий уровень

сформированности СЖО. В виду чего можно обнаружить что большинству студентам присущ умеренный и высокий уровень локуса контроля. Эти два аспекта контроля свидетельствуют о наличии способности студентов брать ответственность за свою жизнь и в целом быть ей удовлетворенной. Общий показатель осмысленности жизни только у 3,3% имеет низкие значения, у 46,7% средние значения и у 50 % высокий показатель осмысленности жизни.

Подводя итоги по результатам исследования смысложизненных ориентаций группы студентов, можно говорить о высокой сформированности СЖО и общей осмысленности жизни. Наличие жизненного смысла является одним из основных показателей «зрелости личности, когда человек может самостоятельно жить в гармоничных отношениях с окружающим миром и, управляя своей жизнью, нести ответственность за последствия своих действий» [35]. «Смысложизненные ориентиры... если они сформулированы, служат руководством к действию или принятию важных решений, касающихся ответственных и насущных вопросов» [17]. Полученные данные будут использованы в ходе исследования взаимосвязи волевой регуляции и ценностно-смысловой сферы личности, которое опирается на теорию смысловой регуляции деятельности в отечественной психологии.

Помимо изучения смысложизненных ориентаций были изучены ценностные ориентации студентов как психологические феномены относящиеся к сфере мотивации. Ценности в данном исследовании рассматриваются как критерий оценки людьми других людей и событий, критерий для выбора своих действий и своих смысловых образований. Чтобы оценить ценностные ориентации студентов, была использована методика Ш. Шварца. Для группы студентов был подсчитан средний балл на уровне нормативных идеалов, которые позволяют судить о соотношении значимости ценностей. Каждому типу ценностей был присвоен ранг от 1 до 10. В таблице 4 представлены результаты диагностики нормативных ценностей по методике ценностных ориентаций Ш. Шварца, средние и ранговые значения ценностей.

Таблица 4 – Результаты диагностики нормативных ценностей по методике ценностных ориентаций Ш. Шварца, средние и ранговые значения ценностей

Типы ценностей	Среднее значение	Стандартное отклонение	Ранговое значение
Конформность	3,85	0,79	8
Традиции	3,20	1,05	9
Доброта	4,44	0,70	4
Универсализм	4,20	0,83	6
Самостоятельность	4,88	0,68	1
Стимуляция	3,88	1,08	7
Гедонизм	4,38	1,22	5
Достижение	4,47	0,77	3
Власть	2,88	0,86	10
Безопасность	4,68	0,66	2

Измерив общий уровень значимости десяти типов ценностей были получены следующие средние значения: «конформность»  $M=3,85$ ; «традиции»  $M=3,20$ ; «доброта»  $M=4,44$ ; «универсализм»  $M=4,20$ ; «самостоятельность»  $M=4,88$ ; «стимуляция»  $M=3,88$ ; «гедонизм»  $M=4,38$ ; «достижения»  $M=4,38$ ; «власть»  $M=2,88$ ; «безопасность»  $M=4,68$ .

На рисунке 4 представлены ранговые значения нормативных ценностей по методике ценностных ориентаций Ш. Шварца. Сравнивая ранги нормативных ценностей, выявлено что в тройку значимых ценностных ориентаций входят «самостоятельность», «безопасность» и «достижения». Ценность «самостоятельность» отражает мотивационную цель в стремлении к самостоятельности мышления и независимости выбора способа действий. Ценность «безопасность» является критерием оценки стабильности в обществе. Ценность «безопасность» отражает мотивационную цель к стремлению безопасности в обществе в целом и личной безопасности. Содержанием ценности «достижение» является необходимость в социальном одобрении, через проявление компетентности в соответствии с правилами и нормами общества.

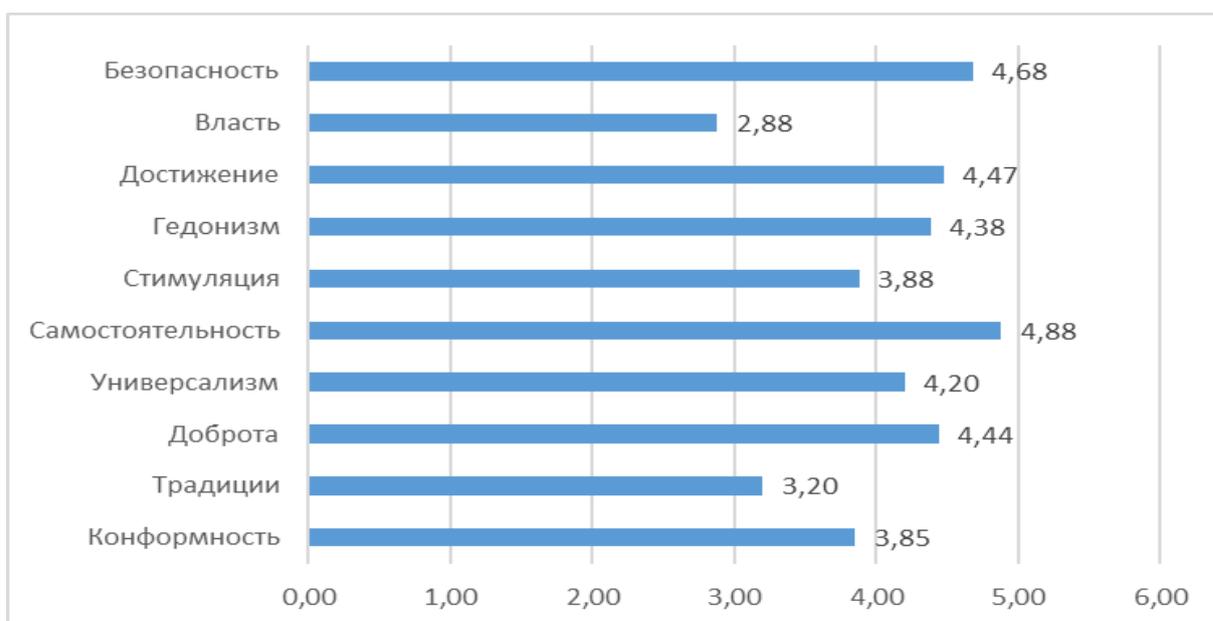


Рисунок 4 – Результаты диагностики нормативных ценностей по методике ценностных ориентаций Ш. Шварца

Чуждыми ценностями для данной выборки студентов являются «власть» это характеризует студентов как людей, не стремящихся к доминированию над другими людьми. Показательно, что потребность в социальном уважении у студентов-психологов выражается через ценность «достижение», которая подчеркивает непосредственное проявление компетентности во взаимодействии с людьми, в отличие от ценности «власть», где достижение проявляется в социальной системе, и важна роль статуса и престижа. Ценности «самостоятельность», «безопасность», «достижения» – это ценности нормативные, отражающие убеждения личности студентов. Они значительно сильнее влияют на формирование морально-нравственных и прочих качеств студентов-психологов по сравнению с другими ценностями.

С целью определения уровня сформированности ценностного отношения студентов к здоровью, была применена методика (С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин) «Индекс отношения к здоровью». В таблице 5 представлены результаты сформированности ценностного отношения к здоровью в эмоциональной, познавательной, практической, поступочной сферах.

Таблица 5 – Результаты диагностики по методике «Индекс отношения к здоровью» С.Д. Дерябо

Показатели	Среднее значение	Медиана	Стандартное отклонение
Эмоциональная шкала	5,23	5,50	1,81
Познавательная шкала	3,90	4,00	1,56
Практическая шкала	5,53	5,00	2,36
Поступочная шкала	6,67	7,00	1,99
Общий индекс отношения к здоровью	5,40	6,00	1,89

Анализ средних значений по четырём компонентам показывает, что отношение студентов к здоровью имеет различные уровни выраженности: «эмоциональная шкала» – 5,23 соответствует среднему уровню; «познавательная шкала» – 3,9 соответствует низкому уровню; «практическая шкала» – 5,53 соответствует среднему уровню; «поступочная шкала» – 6,67 соответствует среднему уровню. Общий показатель интенсивности отношения к здоровью – 5,4 соответствует среднему уровню сформированности отношения к здоровью у данной группы студентов. Можно говорить в целом об умеренном отношении к здоровью и здоровому образу жизни у студентов.

Так же по результатам тестирования выборка была разделена на три подгруппы с низким, средним и высоким уровнем сформированности четырех компонентов интенсивности субъективного отношения к здоровью. На рисунке 5 представлено распределение студентов по подгруппам с разными показателями в эмоциональной, познавательной, практической и поступочной сфере.

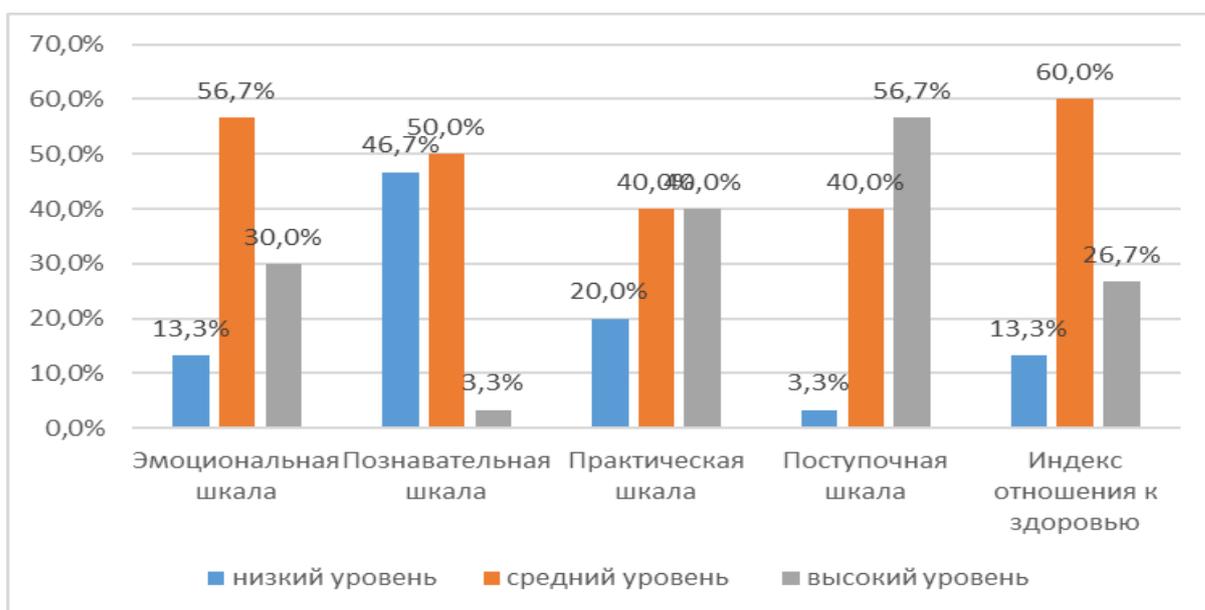


Рисунок 5 – Результаты диагностики по уровням выраженности субшкал методики «Индекс отношения к здоровью»

По «эмоциональной шкале» у 13,3% студентов низкие значения, значит у них в меньшей степени проявляется отношение к здоровью и здоровому образу жизни. У таких студентов отношение к здоровью имеет рассудочный характер, забота о здоровье является необходимостью, нет чувства наслаждения, радости в данном занятии. Напротив, у 30 % студентов высокие значения, что говорит об их способности заботиться о своем здоровье ради удовольствия. У большинства умеренный уровень интенсивности по отношению к своему здоровью в эмоциональной сфере – 56,7 %. У 46,7% студентов низкие значения по «познавательной шкале». В познавательной сфере по отношению к своему здоровью они пассивны, и не готовы искать соответствующую информацию о своем здоровье.

У 50 % студентов средний уровень сформированности познавательной сферы по отношению к здоровью. В этом отношении они активны и сами готовы искать информацию касаясь своего здоровья. У малой доли 3,3 % присутствует умеренная выраженность в познавательной сфере. Касаясь практической сферы: 20% студентов способны в малой мере включиться в практическую деятельность по заботе о своем здоровье; 40% склонны к

формированию у себя умений и навыков в практической деятельности по отношению к здоровью; 40% имеют средний уровень сформированности практической сферы. «Поступочная шкала» у 3,3% студентов имеет низкий уровень сформированности, такие студенты не готовы давать советы, и как-либо проявлять свое отношения к здоровью в поступках к другим людям. 56,7% студентов напротив стараются менять отношения окружающих к здоровью в лучшую сторону. И у 40 % студентов умеренная выраженность поступочной сферы в отношении здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом у большинства студентов общий показатель интенсивности отношения к здоровью имеет средний уровень, это 60% от всей группы. У 13,3 % низкие значения, у 26,7 % высокие значения. В целом группе присуще умеренное отношение к своему здоровью. Высока вероятность что студенты придерживаются здорового образа жизни, в виду сформированности ценностного отношения к здоровью.

Оценим психологический профиль исследуемой группы студентов. Большинству студентов свойственен умеренный уровень волевой регуляции, в таком аспекте, как реализация намерений в действии. Студенты психологи не обладают ярко выраженной ориентацией на действие или состояние. При реализации намерения в действии они могут сосредотачиваться как на самом действии, так и на переживаниях. Показатель выраженности волевого самоконтроля имеет высокие значения. Высокие показатели сформированности смысложизненных ориентаций и общей осмысленности жизни, говорят о личностной сформированности студентов-психологов. Иерархию ценностных ориентаций студентов психологов представляют ценности «самостоятельность», «безопасность», «достижения». Чуждыми ценностями являются «власть». Сформированность ценностного отношения к здоровью у студентов достаточно высока, что позволяет им реализовывать здоровый образ жизни. Таким образом мы видим умеренную выраженность волевой регуляции, проявляемую как в форме саморегуляции, так и в форме самоконтроля, при высокой сформированности смысловых ориентаций

студентов. Целью дальнейшего исследования является определение взаимосвязи между показателями волевой регуляции со смысложизненными и ценностными ориентациями.

### 2.3 Анализ и интерпретация результатов взаимосвязи волевой регуляции и ценностно-смысловой сферы личности студентов

В ходе проверки гипотезы о взаимосвязи волевой регуляции с ценностно-смысловой сферой личности студентов был проведен корреляционный анализ Спирмена. В таблице 6 представлены ряд значимых положительных и отрицательных корреляционных связей.

Таблица 6 – Результаты корреляционного анализа взаимосвязи волевой регуляции и ценностно-смысловой сферы

Показатель	Шкала контроля за действиями при планировании	Шкала контроля за действиями при реализации	Шкала контроля за действиями при неудачах	Выраженность самоконтроля	Эмоциональный самоконтроль	Самоконтроль в деятельности	Социальный самоконтроль
Общий показатель СЖО	0,453*	–	–	–	–	–	–
Цели в жизни	0,571***	–	–	–	–	–	–
Процесс жизни	0,419*	–	–	–	–	–	–
Результативность жизни	0,443*	–	–	–	–	–	–
Локус контроля-Я	0,507**	–	–	–	–	0,364*	–
Локус контроля - жизнь	0,388*	–	–	–	–	–	–
Достижения	–	–	-0,389*	0,374*	–	0,567**	–
Безопасность	–	–	–	–	0,431*	–	–
Гедонизм	–	–	–	0,377*	–	–	–
Самостоятельность	–	–	–	0,381*	0,511**	–	–
Универсализм	–	–	–	–	0,377*	–	0,418*
Традиции	-0,420*	-0,364*	–	–	–	–	–
Стимуляция	–	–	–	–	0,383*	–	–
Примечание – * p < 0,05, ** p < 0,01, *** p < 0,001							

Рассмотрим особенности взаимосвязи волевой регуляции и ценностно-смысловой сферы у студентов. Шкала контроля действий при планировании положительно взаимосвязана с общим показателем осмысленности жизни ( $r=0,453$ ;  $p\leq 0,05$ ), хотя связь и слабая по силе. Связь прямая положительная, это значит, что высоким значением показателя контроля за действиями при планировании (ориентация на действия), соответствуют высокие значения показателя общей осмысленности жизни. Данная взаимосвязь хорошо согласуется с наличием других обнаруженных взаимосвязей по всем пяти субшкалам методики СЖО и шкалой контроля действий при планировании. Так взаимосвязь шкалы контроля за действием при планировании и показателя «Цели в жизни» имеют среднюю по силе, положительную корреляцию ( $r=0,571$ ;  $p\leq 0,001$ ). Ориентированность на действия и склонность к саморегуляции оказались связаны с наличием целей у личности, которые придают осмысленность жизни, направленность и временную перспективу.

Шкала контроля за действием при планировании так же положительно взаимосвязана с субшкалой «Процесс жизни» ( $r=0,419$ ;  $p\leq 0,005$ ), это говорит о том, что люди, прибегающие к саморегуляции, как к одной из форм контроля за действием, имеют высокосформированную смысложизненную ориентацию процесса своей жизни, она для них интересна, наполнена смыслом и эмоциональна насыщена.

Обнаружена значимая взаимосвязь показателя шкалы контроля за действием при планировании и шкалы «Результативность жизни» ( $r=0,443$ ;  $p\leq 0,05$ ). Связь так же прямая, свидетельствует о том, что высокие значения по шкале контроля за действием соответствуют высоким значениям по шкале «Результативность жизни». А это значит, что при наличии волевой стратегии – саморегуляция (ориентация на действия), наличествует высокая сформированность смысложизненных ориентаций – удовлетворённость самореализацией, осмысленность пройденной части жизни, и наоборот.

Выявлена так же значимая взаимосвязь с показателем шкалы контроля за действием при планировании с показателем «Локус контроля – Я» ( $r=0,507$ ;

$p \leq 0,01$ ) и «Локус контроля – жизнь» ( $r = 0,388$ ;  $p \leq 0,005$ ). Видно, что волевая регуляция, проявляемая в форме контроля за действием, помимо наличия целей, по всей видимости связана с образом и способом достижения этих целей. Прямая связь указывает на то, что при высоких значениях шкалы контроля за действием при планировании преобладание саморегуляции (ориентация на действия) сочетается с высокими значениями локуса контроля, в таких аспектах как свобода выбора и контроль над своей жизнью.

По оставшимся шкалам методики «Шкала контроля за действием» при реализации и при неудаче не было обнаружено значимых связей с тестом СЖО. «Наиболее сильной психометрической субшкалой является шкала контроля за действием при планировании» [55]. Это подтверждается и другими исследованиями волевой регуляции, взявшие за основу методику контроля за действием [3], [17], [24], [37], [55].

Показатель шкалы контроля за действием при планировании коррелирует с ценностью «Традиции» ( $r = -0,420$ ;  $p \leq 0,05$ ). Показатель «Традиции» так же имеет обратную связь со шкалой контроля за действием при реализации ( $r = -0,364$ ;  $p \leq 0,05$ ). Поскольку традиции подразумевают свод правил и догм, унаследованных от предков, выраженность данной ценности на уровне норм и убеждений личности может играть ключевую роль в процессе самоконтроля (низкие значения по шкале контроля за действием), а не в саморегуляции.

Так же выявлена значимая хоть и слабая по силе, отрицательная взаимосвязь, ценности «Достижение» и показателя контроля за действиями при неудаче ( $r = -0,389$ ;  $p \leq 0,05$ ). Мотивационная цель ценности «достижение» это достижение личного успеха, поиск социального одобрения, поэтому можно предположить что, чем выражена сформированность данной ценностной ориентации, тем больше личность склонна к самоконтролю, а не саморегуляции, в процессе реализации намерения в действии в результате неудачи, испытывает повторяющиеся мысли по поводу свершившегося, ориентируясь на изменения ситуации и успех. Показательно, что данная

ценность, положительно коррелирует со шкалой «выраженность самоконтроля» ( $r = 0,374$ ;  $p \leq 0,05$ ) и «самоконтроль в деятельности» ( $r = 0,567$ ;  $p \leq 0,01$ ).

Все показатели по методике «Опросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» имеют взаимосвязи с ценностными ориентациями. Так ценность «самостоятельность» имеет среднюю по силе, прямую связь с показателем «эмоциональный самоконтроль» ( $r = 0,511$ ;  $p \leq 0,01$ ) и с общим показателем «выраженность самоконтроля» ( $r = 0,381$ ;  $p \leq 0,05$ ). Поскольку по теории Шварца «самостоятельность как ценность производна от организменной потребности в самоконтроле» [30], мы видим, что чем более сформирована данная ориентация, тем больше выраженная склонность следить за проявлением своих эмоций. Показатель «эмоциональный контроль» так же связан с ценностью «безопасность» ( $r = 0,431$ ;  $p \leq 0,05$ ), «универсализм» ( $r = 0,377$ ;  $p \leq 0,05$ ), «стимуляции» ( $r = 0,383$ ;  $p \leq 0,05$ ). Это может говорить о ключевой роли этих ценностей в процессе эмоционального самоконтроля. Показатель «социальный самоконтроль» имеет связь только с одной ценностью «универсализм» ( $r = 0,418$ ;  $p \leq 0,05$ ). Согласно концепции ценностей Ш. Шварца, мотивационной целью «универсализма», является потребность приобщения к группе или обществу в целом, через эмпатию, терпимость, защиту благополучия всех людей. Поэтому можно предположить, что содержание ценности «универсализм» является специфичной ориентацией для самоконтроля в обществе, выраженного в поступках, высказываниях, манерах поведения.

Положительно коррелирует показатель «самоконтроль в деятельности» с субшкалой теста СЖО «локус контроля – Я» ( $r = 0,364$ ;  $p \leq 0,05$ ), что согласуется с результатами корреляционного анализа по шкале контроля за действиями при планировании.

Одно из выдвинутых предположений гипотезы о связи показателей волевой регуляции с сформированностью ценностного отношения к своему

здоровью не подтвердилось. Ни одной значимой связи не было обнаружено по общему показателю отношения к здоровью и ее субшкалам ни с показателями самоконтроля, ни с показателями контроля за действием. Из чего можно сделать вывод что в данной группе респондентов ценностному образованию «здоровье» не отводится ведущая роль в регуляции деятельности на уровне волевой регуляции. Данная ценность никак не опосредует волевой процесс. Сместе предположить, что поддержание здоровья, у студентов не является целенаправленным произвольным процессом, сопряженным с усилиями и трудностями. Возможно, поддержание здорового образа жизни обусловлено другими ценностными ориентациями и является непроизвольным процессом, не требующим контроля со стороны сознания.

Таким образом, было выявлено большое количество значимых положительных корреляций между показателями волевой регуляции с ценностными и смысловыми ориентациями личности студентов. Обнаружение значимых связей по шкале контроля за действиями при планировании, самоконтролем в деятельности и показателями теста СЖО свидетельствуют о связи волевой и смысловой сфер личности. Полученные данные дополняют ряд исследований о связи волевой и мотивационно-смысловой сферы личности, в которых воля представляется произвольным процессом регуляции на личностном уровне, в ситуациях, имеющих личностный смысл для человека [3], [4], [17], [24], [25], [37], [55].

Большинство ценностей по методике Ш. Шварца коррелируют как с показателями контроля за действием, так и с показателями самоконтроля. Вероятно, это говорит о том, что в данной группе студентов выявленные значимые для них ценности являются средством волевой регуляции, как в форме контроля за действием, так и в форме волевого самоконтроля. Ни с одним показателем волевой регуляции не обнаружено связи с показателями методики «Индекс отношения к здоровью».

В целом, результаты исследования подтверждают гипотезу, о том, что волевая регуляция взаимосвязана с ценностно-смысловой сферой личности студентов.

### Выводы по второй главе

В ходе эмпирического исследования взаимосвязи волевой регуляции и ценностно смысловой сферы личности студентов, были получены следующие результаты.

При диагностике волевой регуляции было выявлено, что у студентов умеренно сформирован контроль за действием при планировании, реализации и неудачах. Нет яркой выраженности в ориентации на состояние или на действия при реализации намерения в действиях. Студенты могут прибегать как к саморегуляции, так и к самоконтролю. В целом уровень волевого самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности, социальном самоконтроле у студентов имеет высокий уровень сформированности.

Студенты-психологи обладают развитой смысловой сферой. У студентов наблюдается высокий уровень осмысленности жизни, высокая сформированность смысложизненных ориентаций, направленных на будущее, на процесс жизни и осмысление прошлого. Была выявлена развитая система ценностей. Наиболее выраженными оказались три ценности: «самостоятельность», «безопасность» и «достижения». Так же у студентов-психологов сформировано умеренное ценностное отношение к своему здоровью.

Полученные результаты в ходе корреляционного исследования подтверждают выдвинутую гипотезу. Показатели волевой регуляции студентов взаимосвязаны с ценностными и смысложизненными ориентациями. Все смысложизненные ориентации положительно коррелируют с показателем контроля за действием при планировании. При высоких показателях контроля за действием при планировании, студенты с диспозицией «ориентация на

действие» имеют высокую сформированность смысложизненных ориентаций, и наоборот при низких показателях контроля за действием при планировании, студенты с диспозицией «ориентация на состояние» имеют низкую сформированность смысложизненных ориентаций. Показатель волевого самоконтроля «самоконтроль в деятельности» имеет положительную взаимосвязь со смысложизненной ориентацией «локус контроля –Я».

Положительную взаимосвязь имеют показатели волевого самоконтроля с ценностными ориентациями. Показатели волевого самоконтроля имеют прямую корреляцию с такими ценностями у студентов как «Самостоятельность», «Достижения», «Безопасность», «Универсализм», «Стимуляция», «Гедонизм». Отрицательная взаимосвязь была выявлена между показателем контроля за действиями и ценностями «Достижение» и «Традиции». Одно из выдвинутых предположений гипотезы о взаимосвязи показателей волевой регуляции со сформированностью ценностных ориентаций к своему здоровью не подтвердилось. Не было выявлено ни одной значимой связи. Тем не менее наличие стольких выявленных связей в ходе исследования по другим показателям, говорит о взаимосвязи ценностной, смысловой и волевой сфер личности.

## Заключение

Исходя из теоретических и эмпирических исследований, посвященных волевой регуляции, были определены основные положения и метод исследования особенностей волевой регуляции. В ходе анализа состояния вопроса о механизме волевой регуляции, было установлено что, одним из главных средств волевой регуляции являются смысловые образования личности и ценности, представляющие собой обобщенные смысловые отношения человека с окружающей действительностью. Была определена ведущая роль ценностно-смысловой сферы личности в регуляции деятельности. На основании известных данных была выдвинута гипотеза о наличии взаимосвязи волевой регуляции и ценностно-смысловой сферы личности студентов. Отдельным было вынесено предположение о наличии связи между волевой регуляцией и ценностью «здоровье» у студентов. Исходя из чего задачами исследования стало изучение особенностей волевой регуляции, комплексная диагностика ценностно-смысловой сферы личности студентов и корреляционный анализ между показателями.

Таким образом, эмпирическое исследование посвящено особенностям взаимосвязи волевой регуляции с ценностно-смысловой сферы личности студентов. В исследовании приняли участие 30 студентов-психологов в возрасте от 20 до 29 лет, женского и мужского пола.

В начале были изучены особенности волевой регуляции студентов. Большинству студентов свойственен умеренный уровень волевой регуляции. Это выражается в таких аспектах волевой регуляции как контроль за действием и волевой самоконтроль. У студентов умеренно сформирован контроль за действием при планировании, реализации и неудачах. На всех этапах реализации намерений студенты могут использовать как форму саморегуляции, так и прибегать к самоконтролю. Волевой самоконтроль студентов так же имеет умеренные уровень, что согласуется с умеренными значениями показателя контроля за действием.

Далее были определены методы диагностики ценностно-смысловой сферы личности студентов. Нас интересовали такие ее характеристики как сформированность смысложизненных ориентаций в виде наличия целей, наполненности и насыщенности жизни, осмысленности прожитой жизни, а также общей осмысленности жизни. Был определен уровень сформированности как отдельных ценностных ориентаций, так и уровень развития системы ценностей студентов. Полученные результаты свидетельствуют о развитой системе смысложизненных ориентаций. Студенты осознают свои цели, удовлетворены своей жизнью как в настоящем, так и в прошлом. Их жизнь имеет осмысленность и ощущается целостной. В иерархии ценностей доминируют «самостоятельность», «достижения», «безопасность». Эти ценности значительно сильнее влияют на формирование морально-нравственных и прочих качеств студентов-психологов. А ценностное отношение к здоровью в целом у студентов сформировано умеренно.

Полученные результаты корреляционного анализа подтвердили выдвинутую гипотезу о взаимосвязи волевой регуляции и ценностно-смысловой сферы личности студентов. Показатели волевой регуляции положительно связаны с разными аспектами смысловой сферы студентов. Уровень волевой регуляции повышается с увеличением общей осмысленности жизни студентов. Волевая регуляция студентов оказалась положительно взаимосвязана со смысложизненными ориентациями студентов. Так с наличием целей, интереса, эмоциональной насыщенности жизни, удовлетворенностью самореализацией, со свободой выбора и контроля над своей жизнью, которые придают осмысленность жизни студентов, связано повышение уровня волевой регуляции. Полученные данные согласуются с данными других исследований о смысловой регуляции деятельности, согласно которым смысловое преобразование действий является механизмом ситуативного побуждения к волевому действию, а развитая смысловая сфера определяет устойчивые формы волевого поведения.

Определена положительная взаимосвязь показателей волевой регуляции с такими ценностями студентов как достижения, самостоятельность, безопасность, гедонизм, универсализм, стимуляция. Выявлена отрицательная связь между показателем волевой регуляции и ценностью традиции. Связь волевой регуляции с конкретной ценностью «здоровье» не подтвердилась. Поэтому выявленный характер взаимосвязей показателей волевой регуляции с ценностными ориентациями, позволяет сделать вывод, что не конкретные отдельно взятые ценности, а сложная, сформированная система смысловых отношений личности студентов с окружающим миром опосредует волевую регуляцию.

Таким образом, полученные результаты позволяют более глубоко понять механизм волевой регуляции деятельности, восполнить недостаток работ, посвящённых особенностям волевой регуляции у студентов. Результаты исследования позволяют увидеть, как волевая регуляция студентов связана с реализацией смыслов и ценностей студентов.

Задачей следующих исследований является определение фактора, обуславливающего связи по этим показателям. Мы предполагаем, что наличие такого рода связей у студентов может быть объяснено теорией о ключевой роли смыслообразования в волевой регуляции. Остается открытым вопрос каков механизм смыслообразования в опосредованности волевых процессов.

## Список используемой литературы и используемых источников

1. Асмолов А. Г. Психология личности: Культурно-историческое понимание развития человека. М.: Смысл, 2007. 478 с.
2. Аристотель. О душе. Соч.: в 4 т. Т.1. М., 1975. 549 с.
3. Баранов Д. Д. Развитие волевой регуляции студентов: автореферат дисс. канд. психол. наук. М., 2015. 33 с.
4. Барабанов Д. Д. Сравнительный анализ особенностей волевой регуляции и мотивационно смысловой сферы личности у студентов разных курсов// Вестник московского университета. Серия 14. Психология 2012. № 3. С 60–69.
5. Басов М. Я. Воля как предмет функциональной психологии. Методика психологических наблюдений над детьми. СПб. : Алетейя, 2007. 544 с.
6. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте // СПб. : Питер, 2008. 400 с.
7. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Психология личности: Сборник статей / Сост. А. Б. Орлов. М., 2001. С. 87–117.
8. Божович Л. И., Славина Л. С., Ендовицкая Т. В. Опыт экспериментального изучения произвольного поведения // Вопросы психологии. 1976. №4. С. 55–68.
9. Быков А. В. Генезис волевой регуляции: монография. М., 2003. 248 с.
10. Быков А. В., Шульга Т. Н. Становление волевой регуляции в онтогенезе: Учебное пособие. М. : Изд-во УРАО, 1999. 168 с.
11. Вундт В. Очерки психологии. М. : Моск. кн-во, 1912. 300 с.
12. Выготский Л. С. Собр. соч. : В 6 т. Т.2, М., 1982. 504 с.
13. Выготский Л. С. Собр. соч. : В 6 т. Т.3, М., 1983. 369 с.
14. Выготский Л. С. Собр. соч. : В 6 т. Т.5, М., 1983 368 с.

15. Гальперин П. Я. Введение в психологию: учеб. пособие для вузов. М.: КД «Университет», 1999. 332 с.
16. Гартли Д. Размышление о человеке, его строении, его долге и упованиях. Английские материалисты XVIII века: В 3 т. Т.2, М., 1967. 405 с.
17. Гончар С. Н. Особенности развития смысложизненных ориентаций современных студентов-первокурсников. Пермь: Современная психология: материалы I Междунар. науч. конф. 2012. С. 17–19.
18. Декарт Р. Избранные произведения. М.: Госполитиздат, 1950. 712 с.
19. Джеймс У. Воля // Общая психология. Тексты. Т. 2. Субъект деятельности. Кн. 1. / под ред. В. В. Петухова, Ю. Б. Дормашева, С. А. Капустина. М.: УМК «Психология»; Московский психолого-социальный институт, 2002. С. 597–614.
20. Доронина И. В. Мотивационная основа волевой регуляции психической деятельности: автореферат дисс. канд. психол. наук. Новосибирск, 1997. 17 с.
21. Иванников В. А. Воля // Национальный психологический журнал. 2010. №1. С. 97–102.
22. Иванников В. А. Основы психологии. М., СПб. : Питер, 2010. 327 с.
23. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. СПб. : Питер, 2006. 208 с.
24. Иванников В. А., Гусев А. Н., Барабанов Д. Д. Связь осмысленности жизни и способа контроля за действием с самооценкой студентами волевых качеств// Вестник московского университета. Серия 14. Психология. 2019. № 2. С. 27–44.
25. Иванников В. А., Гусев А. Н., Барабанов, Д. Д., Эйдман Е. В. Осмысленность жизни и ориентация на действия как предикторы самооценок волевых качеств// Вестник московского университета. Серия 14. Психология. 2020 № 2. С. 3–26.

26. Иванников В. А., Эйдман Е. В. Структура волевых качеств по данным самооценки // Психол. журнал. 1990. Т.11. №3. С. 39–49.
27. Калинин В. К. Воля. Эмоции. Интеллект // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности: тезисы Всесоюз. конф. молодых ученых. Симферополь: Таврида, 1983. С. 171–175.
28. Калинин В. К. Психология воли. Симферополь: ТНУ, 2011. 208 с.
29. Калинин В. К., Панченко В. И. Изучение волевой активности школьников в связи с особенностями их продуктивного мышления // Вопросы психологии. 1980. Т.10. № 2. С. 93–99.
30. Карандашев В. Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. СПб. : Речь, 2004. 70 с.
31. Леонтьев А. Н. Воля // Вестник Московского Университета. Сер. 14, Психология. 1993. № 2. С. 3–14.
32. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. : Смысл, 2004. 346 с.
33. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. М. : Смысл, 2001. 511 с.
34. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: в 2 т. Т. 2. М. : Педагогика, 1983. 320 с.
35. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М. : Смысл, 2007. 511 с.
36. Леонтьев Д. А. Тест смысло-жизненных ориентаций. М. : Смысл. 2000. 18 с.
37. Монроз А. В. Особенности волевой регуляции в разных видах жизнедеятельности личности: автореферат дисс. канд. психол. наук. М., 2016. 35 с.
38. Никифоров Г. С. Психология самоконтроля. СПб.: Издательско-Торговый Дом «Скифия», 2020. 232 с.
39. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М. : Смысл, 2004. 607 с.

40. Пуни А. Ц. Волевая подготовка в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1969. 24 с.
41. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Москва : Издательство АСТ, 2022. 400 с.
42. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2006. 713 с.
43. Селиванов В. И. О психологических механизмах волевой активности // Проблемы психологии воли: мат-лы 4-й науч. конф. Рязань: РГПИ, 1974. С. 3–8.
44. Селиванов В. И. Психология волевой активности. Рязань: РГПИ, 1974. 145 с.
45. Смирнова Е. О. К проблеме воли и произвольности в культурно-исторической психологии // Культурно-историческая психология, 2015. Т. 11. № 3. С. 9–15.
46. Узнадзе Д. Н. Общая психология. М. : Смысл, 2004. 413 с.
47. Франкл В. Воля к смыслу. М. : ЭКСМО, 2000. 366 с.
48. Франкл В. Сказать жизни: «Да!»: психолог в концлагере. М. : Смысл, 2013. 173 с.
49. Франкл В. Человек в поисках смысла. М. : Прогресс, 1990. 368 с.
50. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. СПб. : Питер; М.: Смысл, 2003. 860 с.
51. Чхартишвили Ш.Н. Проблема мотива волевого поведения: автореф. дисс. докт. пед. наук. Тбилиси, 1955. 52 с.
52. Чхартишвили Ш.Н. Социальная психология воспитания. Тбилиси: Изд-во ТГУ, 1974. 266 с.
53. Чхартишвили Ш. Н. Проблема воли в психологии // Вопросы психологии. 1967. №4. С. 72–81.
54. Шапкин С. А. Экспериментальное изучение волевых процессов. М. : Смысл; ИП РАН, 1997. 140 с.

55. Шляпников В. Н. Взаимосвязь волевых качеств и образа жизни // Теоретическая и экспериментальная психология. 2023. Т. 16, № 4. С. 86–106.
56. Шляпников В. Н. Взаимосвязь волевой регуляции и ценностных ориентаций личности у представителей различных этносов РФ // Познание и переживание. 2022. Т. 3. № 3. С. 21–37.
57. Шляпников В. Н. Взаимосвязь волевой регуляции и академической успеваемости студентов вузов. // Психологическая наука и образование 2021. Т. 26. № 1. С. 66–75.
58. Шляпников В. В. Динамика волевой регуляции в процессе профессиональной адаптации личности: автореферат дисс. канд. психол. наук. М., 2008. 26 с.
59. Шляпников В. Н., Хрулёва Ю. Н. Особенности волевой регуляции у спортсменов-юниоров // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9, № 1. С. 132–140.
60. Шляпников В. Н. Особенности волевой регуляции молодых людей – пользователей социальных сетей // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18. № 4. С. 858–870.
61. Шляпников В. Н. Перспектива формирования волевой компетентности личности в системе вариативного образования // Вестник московского государственного областного университета. 2010. Т.1, № 2. С. 90–98.
62. Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник материалов XX симпозиума / под ред. Г. А. Вайзер, Н. В. Кисельниковой, Т. А. Поповой. М.: ФГБНУ «Психологический институт РАО», 2015. 333 с.
63. Heckhausen H., Kuhl J. From wishes to action: The dead ends and short cuts on the long way to action // Goal-directed behavior: Psychological theory and research on action / Ed. By M. Frese., J. Sabini. Hillsdale, 1985. P. 134–159.
64. Kuhl J. Who controls whom when «I control myself»? // Psychological-Inquiry. 1996. Vol. 7. N 1. P. 61–68.

65. Kuhl J., Eisenbeiser T. Mediating Versus Meditating Cognitions in Human Motivation: Action Control, Inertial Motivation, and the Alienation Effect // Motivation, Thought and Action. Praeger Publishers. 1986. P. 288–306.

66. Kuhl J., Kazén M., Koole S.L. Putting self-regulation theory into practice: A user's manual // Applied Psychology: An International Review. 55. 2006. P. 408–418.

67. Schwartz S. H. An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values // Online Readings in Psychology and Culture. 2012. 20 p.