

## ВОЛЕВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

Н. Ю. Зыкова, Н. П. Грачев

*Воронежская государственная академия спорта*

## VOLITIONAL REGULATION AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A PERSONALITY

N. Yu. Zykova, N. P. Grachev

*Voronezh State Academy of Sports*

**Аннотация:** рассматривается связь волевой регуляции и психологического благополучия личности. Осуществляется анализ результатов изучения уровней волевой регуляции и психологического благополучия студентов, осваивающих образовательные программы спортивной направленности. Выводы, полученные в результате исследования, позволили определить волевую регуляцию в качестве одной из основных детерминант психологического благополучия.

**Ключевые слова:** воля, волевая регуляция, психологическое благополучие.

**Abstract:** the article analyzes the relationship between volitional regulation and psychological well-being of the individual. The analysis of the results of studying the levels of volitional regulation and psychological well-being of students who master sports-oriented educational programs is carried out. The conclusions of the study allowed us to identify volitional regulation as one of the main determinants of psychological well-being.

**Key words:** will, volitional regulation, psychological well-being.

Актуальность определения условий и факторов психологического благополучия современной студенческой молодежи в настоящий момент определяется социальными и личностными причинами: процессы трансформации в мире, обществе, системе образования, трудности в осуществлении профессионально-личностного самоопределения – всё это приводит к расширению психологического благополучия, ставя под угрозу социальную адаптацию молодежи в целом<sup>1</sup>. В контексте нашего исследования в качестве фактора, позволяющего сохранять психологическое благополучие в сложных трансформационных условиях, рассматривается волевая регуляция личности, ее способность к самоуправлению.

Проблема волевой регуляции личности изучалась такими авторами, как Р. Баумейстер, В.И. Долгова, Ю. Куль, А. В. Монроз, Р. В. Овчарова, Т. И. Шульга и др. Связь между эмоциональным состоянием, стрессоустойчивостью личности исследовалась таким учеными, как С. А. Водяха, Ю. Е. Водяха, Н. С. Павлова, Е. А. Сергиенко, М. В. Чумаков.

При этом недостаточно раскрыта связь волевой регуляции личности с различными компонентами ее психологического благополучия. Определение детерминирующих линий между ними могло быть стать основой для разработки модели развития волевой регуляции в целях повышения психологического благополучия студенчества.

Факторы, определяющие психологическое благополучие личности в период обучения в вузе, были в центре внимания таких исследователей, как Т. А. Бородовицына, Е. Ю. Григоренко, Т. П. Усынина, А. Д. Цветнова и др. Для понима-

<sup>1</sup> См.: Тихомирова Е. В., Самохвалова А. Г., Вишневская О. Н. Психологическое благополучие студентов в условиях высокой неопределенности будущего // Ярославский педагогический вестник. 2021. № 4 (121). С. 88.

© Зыкова Н. Ю., Грачев Н. П., 2025

ния причин повышения риска нарушений психологического благополучия необходимо рассмотреть особенности современной студенческой молодежи.

Молодые люди после стресса из-за ЕГЭ оказываются в новых условиях осуществления учебной деятельности и социального взаимодействия. Существенно вырастает информационная нагрузка, проживается сепарация от семьи, молодой человек адаптируется к жизни в общежитии, учится самоорганизации ритма всех видов деятельности<sup>2</sup>.

Большинство молодых людей стремятся совмещать учебную деятельность с подработками для достижения финансовой независимости. В условиях постоянного цейтнота нарушаются режим сна и питания. На время обучения в вузе приходится также проживание ряда кризисов, повышающих стрессогенность этого возрастного периода: кризис «вырывания корней», кризис профессиональной идентификации – это нормативные кризисы студенчества. На втором и третьем годах обучения в вузе достаточно часто появляется отрицательный синдром отношения к выбранной профессии, который обусловлен возникновением реалистичного представления об осваиваемой специальности, что часто сопровождается разочарованием в ней, даже при наличии успехов в учебной деятельности<sup>3</sup>.

Также многие студенты отмечают сложности во взаимодействии с преподавателями, учебной группой, в проживании нагрузок во время сессионного периода. Молодыми людьми определяется недостаток ресурсов и волевой регуляции для преодоления трудностей, возникающих в это время<sup>4</sup>.

Таким образом, студенческая молодежь может быть отнесена к группе риска по возникно-

вению нарушений психологического благополучия многофакторной природы. Молодежь утрачивает чувство психологической безопасности, что приводит к невозможности достижения психологического благополучия<sup>5</sup>.

Рассмотрим феномен психологического благополучия более подробно. Основы теории психологического благополучия были определены Норманом Брэдберном, который в 1962 г. вводит понятие психологического благополучия, рассматривая его как эмоциональное переживание состояния счастья или несчастья, удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью. Такой подход к рассмотрению психологического благополучия получил название гедонистического.

Разница в количестве и глубине переживаний удовлетворенности и неудовлетворенности является мерой благополучия. «Когда уровень позитивных переживаний превышает уровень негативных, человек чувствует себя счастливым и удовлетворенным и, как следствие, имеет высокий уровень психологического благополучия»<sup>6</sup>.

Последователем Н. Бредберна в рассмотрении проблемы личного состояния счастья стал Э. Динер. Автор использовал термин «субъективное благополучие» и выделял в нем такие компоненты, как эмоциональная и когнитивная оценка происходящего с личностью ею самой<sup>7</sup>. При этом Э. Динер разделял понятия «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие», считая, что последнее объемнее, многоаспектнее, чем собственно субъективная оценка личностью жизненных событий и фактов.

Эвдемонический подход опирается на положения гуманистической психологии о врожденной потребности человека в личностном росте, развитии и рассматривает психологическое bla-

<sup>2</sup> См.: Григоренко Е. Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы // Проблемы развития территории. 2009. № 4 (48). С. 99.

<sup>3</sup> См.: Бородовицьна Т. О. Особенности психологического благополучия студентов различных профилей подготовки // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 4. Т. 8. С. 3. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/45PSMN420.pdf> (дата обращения: 18.01.2025).

<sup>4</sup> См.: Клепцова Е. Ю., Орел Э. С. Проблемы эмоционально-волевой регуляции студентов // Концепт : науч.-метод. электронный журнал. 2016. Т. 32. С. 69. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56666> (дата обращения: 18.01.2025).

<sup>5</sup> См.: Усынина Т. П., Цветнова А. Д. Психологическое благополучие студентов и факторы его определяющие // Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области. 2020. № 1 (16). Т. 2. С. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-studentov-i-faktory-ego-opredelyayuschie/viewer> (дата обращения: 18.01.2025).

<sup>6</sup> Борисов Г. И. Подходы к изучению психологического благополучия // Психология образования : современный вектор развития : монография. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2020. С. 157.

<sup>7</sup> См.: Там же. С. 159.

гополучие как движение к актуализации своей индивидуальности. При таком рассмотрении события, которые не приносят положительных эмоций и не оцениваются личностью положительно, но ведут к росту и развитию, могут способствовать достижению психологического благополучия. Человек видит в них смысл, связывает со своими жизненными целями.

Одним из ярких представителей эвдемонического подхода является Кэрол Рифф, которая включила в психологическое благополучие шесть основных компонентов: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономию, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост<sup>8</sup>.

Самопринятие основывается на позитивном отношении к своей личности, способности к саморегуляции эмоциональных состояний относительно своих положительных и отрицательных характеристик и, на этой основе, к саморазвитию.

Позитивные отношения с окружающими определялись автором как способность выстраивать конструктивные коммуникативные связи, регулировать конфликтные взаимодействия.

Автономия понимается как способность отстаивать свою позицию, следовать своим целям и убеждениям.

Под управлением окружающей средой автор подразумевала способность к постановке целей, выбору средств их достижения и принятия ответственности за них, ощущение субъективного контроля над своей жизнью.

Наличие жизненных целей понимается как смыслообразующий компонент – это переживание осмысленности своего существования и с перспективным планированием на основе этого смысла.

Личностный рост предусматривает стремление развиваться, учиться и воспринимать новое, а также наличие ощущения собственного прогресса. Если по каким-то причинам личностный рост невозможен, то следствием этого становится чувство скуки, стагнации, отсутствие веры в свои способности к переменам и овладению новыми умениями и навыками, при этом уменьшается интерес к жизни<sup>9</sup>.

<sup>8</sup> См.: Борисов Г. И. Указ. соч. С. 167.

<sup>9</sup> См.: Федотова Е. Е. Субъективное благополучие сту-

дентов и его факторы : теоретический анализ // Вестник Омского ун-та. 2020. № 3. С. 63.

Как мы видим, в каждом из компонентов психологического благополучия в той или иной степени возникает необходимость волевой регуляции, без которой эти компоненты не могут совершаться.

С. Л. Рубинштейн определяет волю как «высшую психическую функцию, которая в зависимости от решаемой задачи проявляется как:

- произвольная мотивация действий;
- произвольное решение человека при выборе мотива, цели и действия в ситуации двух и более альтернатив;
- произвольная регуляция личностными средствами различных психических процессов и исполнительных действий»<sup>10</sup>.

Волевая регуляция личности тесно связана с ее эмоциональной и смысловой сферами. Благодаря воле человек способен отстаивать свои ценности и смыслы вопреки потребностям и выгодам. Здесь движущими силами волевого выбора становятся высшие смыслы и духовные характеристики личности.

Рассмотрим компоненты психологического благополучия с точки зрения участия в них волевой регуляции.

Самопринятие определяется оценкой себя с позиции имеющихся ценностей и морально-нравственных ориентиров. Волевой выбор нравственного поведения будет существенно повышать уровень самопринятия личности. Человек, следующий своим убеждениям и ценностям, будет положительно оценивать себя с большей долей вероятности. В ситуации предательства личных и общечеловеческих ценностей внутренний конфликт определит снижение самопринятия.

Для выстраивания позитивных отношений с окружающими необходимо преодолевать свои страхи и поддерживать нормы социального взаимодействия. Волевая регуляция при этом обеспечивает не только надежность и обязательность в контактах, но и регуляцию эмоциональных состояний в сложных взаимодействиях, моральный выбор «честно – нечестно», «порядочно – непорядочно» и позволяет создавать именно позитивные отношения с другими людьми

дентов и его факторы : теоретический анализ // Вестник Омского ун-та. 2020. № 3. С. 63.

<sup>10</sup> Чумаков М. В. Эмоционально-волевая регуляция деятельности (структура, типы, особенности функционирования в социальном взаимодействии) : монография. Курган : Изд-во Курган. гос. ун-та, 2007. С. 10.

в отношениях различного порядка: от межличностных до профессиональных.

Без волевой регуляции сложно представить достижение автономии, которая предполагает формирование независимости от давления социума, способности противостоять ему даже при угрозе негативных последствий или лишении выгоды.

Управление окружающей средой и наличие жизненных целей выполняются посредством волевой регуляции, так как смыслообразование и целеполагание реализуются на основе принятия волевых решений по достижению поставленных целей, выбору средств, определению их смыслов как личностных, так и социальных.

Личностный рост возможен при условии выхода из так называемой «зоны комфорта», что предполагает столкновение с неудобствами, необходимость приложения усилий при преодолении препятствий и затруднений. Таким образом, можно отметить включенность волевой регуляции во все компоненты психологического благополучия. Это определило гипотезу нашего исследования: уровень волевой регуляции студенческой молодежи будет определять уровень ее психологического благополучия. Целью исследования выступило изучение связи между ними.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», в исследовании приняли участие 74 респондента (34 юноши и 40 девушек) – студенты второго курса.

Для получения данных, отвечающих цели исследования, был использован опросный метод, представленный следующими методиками: тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А. В. Зверьков, Е. В. Эйдман) и опросник «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф); в качестве методов обработки результатов были использованы качественный и количественный методы (коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

По результатам оценки уровней волевой регуляции можно сделать выводы о преобладании высокого (48,2 % опрошенных) и среднего (44,2 % опрошенных) уровней. Большинство опрошенных студентов второго курса обладают устойчивыми намерениями, планомерно сле-

дуют им, контролируют свое поведение, обладают эмоциональной зрелостью. Среди опрошенных 7,6 % второкурсников проявили низкий уровень волевой регуляции, они неустойчивы, импульсивны, ненадежны и излишне эмоциональны.

Проведено исследование психологического благополучия обучающихся в академии спорта. Большинство студентов, принявших участие в исследовании, отличаются высоким (47,4 %) и средним (44,2 %) уровнями психологического благополучия, благодаря высоким показателям автономии и способности к управлению средой.

Ориентация на личностный рост, осознание жизненных целей, самопринятие, позитивные отношения с другими у большинства респондентов проявляются на среднем уровне.

Наибольшее число опрошенных с низкими уровнями сформированности выявлены по шкалам «позитивные отношения» (17,9 % опрошенных) и «личностный рост» (13,7 % опрошенных), что может быть обусловлено спецификой спортивной деятельности (высокий уровень конкуренции и постоянная занятость на сборах, тренировках и соревнованиях). Идентификация спортивных результатов и личностного роста у респондентов отсутствует, для них это ступени спортивного мастерства.

При оценке корреляции волевой регуляции и психологического благополучия был получен результат  $r_x = 0,465$  ( $\rho \leq 0,01$ ), что подтверждает нашу гипотезу о наличии связи между волевой регуляцией и психологическим благополучием студентов. То есть мы можем утверждать, что высокий уровень волевой регуляции может рассматриваться в качестве условия достижения психологического благополучия. Для предотвращения нарушений психологического благополучия молодых людей в образовательном пространстве вуза необходима целенаправленная работа по созданию условий для развития волевой регуляции или повышению ее уровня. В качестве форм такой работы могли бы быть предложены групповые и индивидуальные беседы, интерактивные занятия (тренинги), просмотр видеоматериалов с последующим обсуждением.

### Библиографический список

Борисов Г. И. Подходы к изучению психологического благополучия // Психология образования : современный вектор развития : монография. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2020. С. 157–174.

Бородовицьна Т. О. Особенности психологического благополучия студентов различных профилей подготовки // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 4. Т. 8. С. 3. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/45PSMN420.pdf>

Григоренко Е. Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы // Проблемы развития территории. 2009. № 4 (48). С. 98–104.

Клепцова Е. Ю., Орел Э. С. Проблемы эмоционально-волевой регуляции студентов // Концепт : науч.-метод. электронный журнал. 2016. Т. 32. С. 69. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56666>

Тихомирова Е. В., Самохвалова А. Г., Вишневская О. Н. Психологическое благополучие студентов в условиях высокой неопределенности будущего // Ярославский педагогический вестник. 2021. № 4 (121). С. 88–96.

Федотова Е. Е. Субъективное благополучие студентов и его факторы : теоретический анализ // Вестник Омского ун-та. 2020. № 3. С. 63–69.

Усынина Т. П., Цветнова А. Д. Психологическое благополучие студентов и факторы его определяющие // Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области. 2020. № 1 (16). Т. 2. С. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-studentov-i-faktory-ego-opredelyayuschie/viewer>

Чумаков М. В. Эмоционально-волевая регуляция деятельности (структура, типы, особенности функционирования в социальном взаимодействии)

ствии) : монография. Курган : Изд-во Курган. гос. ун-та, 2007.

### References

Borisov G. I. Approaches to the Study of Psychological Well-Being // Psychology of Education : The Modern Vector of Development: Monograph. Ekaterinburg : Ural University Press, 2020. P. 157–174.

Borodovitsyna T. O. Features of Psychological Well-Being of Students of Various Profiles of Training // The World of Science. Pedagogy and Psychology. 2020. No. 4. Vol. 8. P. 3. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/45PSMN420.pdf>

Grigorenko E. Yu. Psychological Well-Being of Students and the Factors Determining It // Problems of Territory Development. 2009. No. 4 (48). P. 98–104.

Kleptsova E. Yu., Orel E. S. Problems of Emotional-Volitional Regulation of Students // Concept : Scientific and Methodological Electronic Journal. 2016. Vol. 32. P. 69. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56666>

Tikhomirova E. V., Samokhvalova A. G., Vishnevskaya O. N. Psychological well-being of students in conditions of high uncertainty of the future // Yaroslavl Pedagogical Bulletin. 2021. No. 4 (121). P. 88–96.

Fedotova E. E. Subjective well-being of students and its factors: theoretical analysis // Bulletin of Omsk University. 2020. No. 3. P. 63–69.

Usynina T. P., Tsvetnova A. D. Psychological well-being of students and factors that determine it // Bulletin of the Council of Young Scientists and Specialists of the Chelyabinsk Region. 2020. No. 1 (16). T. 2. P. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-studentov-i-faktory-ego-opredelyayuschie/viewer>

Chumakov M. V. Emotional-volitional regulation of activity (structure, types, features of functioning in social interaction) : monograph. Kurgan : Publishing house of Kurgan. State University, 2007.

Воронежская государственная академия спорта

**Зыкова Н. Ю.**, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии

E-mail: zikova\_natalya@inbox.ru

**Грачев Н. П.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии

E-mail: gra4ev\_n@mail.ru

Voronezh State Academy of Sports

**Zykova N. Y.**, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture, of Pedagogy and Psychology

E-mail: zikova\_natalya@inbox.ru

**Grachev N. P.**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture, of Pedagogy and Psychology

E-mail: gra4ev\_n@mail.ru

*Поступила в редакцию: 20.01.2025*

*Received: 20.01.2025*

**Для цитирования:**

*Зыкова Н. Ю., Грачев Н. П. Волевая регуляция как фактор психологического благополучия личности // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Право. 2025. № 2 (61). С. 330–335. DOI: <https://doi.org/10.17308/law/1995-5502/2025/2/330-335>*

**For citation:**

*Zykova N. Yu., Grachev N. P. Volitional regulation as a factor in psychological well-being of a personality // Proceedings of Voronezh State University. Series: Law. 2025. No 2 (61). P. 330–335. DOI: <https://doi.org/10.17308/law/1995-5502/2025/2/330-335>*