

© А.В. Иванов

DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2022.2.25>

УДК 37.015.3

**РОЛЬ САМООГРАНИЧЕНИЯ В РАЗВИТИИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ
ЧЕЛОВЕКА (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ)**

А.В. Иванов

Иванов Александр Владимирович,доктор педагогических наук, профессор кафедры общей
и практической психологии, Институт специального
образования и психологии, Московский городской
педагогический университет, Москва, Россия.

SPIN-код: 2422-2873

E-mail: aivanov7@rambler.ru

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме взаимосвязи самоограничений личности и развития его волевых качеств, влияния на развитие самосознания в процессе саморазвития студента. В статье раскрываются понятия «воли» и «волевых качеств», направления их развития, представлена научная характеристика понятия «самоограничение», его сущность и содержание в философии, психологии и педагогике, раскрыты этапы осуществления самоограничения, определены импульсы, возникающих в результате появления соответствующих потребностей и мотивов, зависящие от стимулов развития, которые являются факторами (детерминантами), определяющими возникновение мотивов, а также термин «обезграничивание» как устранение и сдвиг границ развития человека. Определены виды ограничений, основанные на внешних или внутренних стимулах. Рассмотрена сущность самоограничений, которые имеют противоположные значения в процессе развития личности и возможные пути ухода от отрицательных результатов самоограничений. В статье кратко описан эксперимент и представлены результаты тестирования по выявлению роли самоограничений в развитии волевых качеств, педагогическое обеспечение по мотивации студентов к самоограничению, выявлены методы развития волевых качеств в контексте самоограничений. Материалы статьи представляют практическую ценность для исследователей в области педагогической психологии, изучающих проблемы воспитания, студентов, педагогов школ.

Ключевые слова: воля, волевые качества, самоограничение, этапы, импульсы, мотивы, самоограничения, обезграничивание, методы развития волевых качеств.

UDC 37.015.3

THE ROLE OF SELF-LIMITATION IN THE DEVELOPMENT OF HUMAN WILL QUALITIES (BY THE EXAMPLE OF STUDENT YOUTH)

A.V. Ivanov

Alexander V. Ivanov,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Department of General and Practical Psychology, Institute of Special Education and Psychology, Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russian Federation.

E-mail: aivanov7@rambler.ru

Abstract. *This article is devoted to the problem of the relationship between self-restrictions and the development of volitional qualities, the influence on the development of self-consciousness in the process of development and self-development of the student's personality. The article reveals the concepts of "will" and "volitional qualities", the directions of their development, presents the scientific characteristics of the concept of "self-restraint", its essence and content in philosophy, psychology and pedagogy, reveals the stages of self-restraint, defines the impulses that arise as a result of the appearance of corresponding needs and motives, depending on the stimuli of development, which are factors (determinants) that determine the emergence of motives, as well as the term "de-delimiting" as the elimination and shift of the boundaries of human development. The types of restrictions based on external or internal incentives are defined. The essence of self-restrictions, which have opposite meanings in the process of personal development, and possible ways of avoiding the negative results of self-restrictions are considered. The article briefly describes the experiment and presents the results of testing to identify the role of self-restraint in the development of volitional qualities, pedagogical support for motivating students to self-restraint, and methods for developing volitional qualities in the context of self-restraint. The materials of the article are of practical value for researchers in the field of educational psychology who study the problems of education, students, and school teachers.*

Keywords: *will, volitional qualities, self-restraint, stages, impulses, motives, self-restraint, decrepitation, methods of developing volitional qualities.*

1. Введение.

Современное человечество волнует отсутствие духовных связей (созвучие чувств, заботы, поддержки и помощи), меркантильность чувств (необузданное желание выгоды во имя своих эгоистических потребностей) лишают человека его истинного движения, толкают его к падению в низшие сферы Бытия. Поэтому так важно помочь человеку к выходу к самоизменению, основанному на духовных ценностях, пониманию, что саморазвитие и самосовершенствование может быть реализовано, если человек станет сам средством реализации для другого, т.е. осознанию необходимости сотрудничества, сотворчества, эмпатии, готовности прийти на помощь другому и т.д.

Для этого важно помочь юношеству высветить те его потребностные сферы, желания, которые отражают его эгоистические устремления и требуют коррекции в виде самоограничений.

Самоограничение позволяет человеку определить свои возможности в устремленном движении к Высшему. Ограничивая себя от второстепенных мыслей, взглядов, желаний, действий низшего порядка, происходит высвобождения сил для движения человека по пути духовного развития (при условии принятия духовных ценностей). Это требует волевых

усилий. Поэтому самоограничения являются средством (способом) развития волевых качеств, таких как настойчивость, стойкость, устремленность, самоконтроль и др.

2. Обзор литературы.

Проблема самоограничения в психолого-педагогических исследованиях до недавнего времени почти не рассматривалась. О важности этого явления упоминается в религиозно-философской литературе.

Сущности и содержание «воли» в зарубежной психологической науке XIX века считалось ключевым исследованием в теориях В. Вундта¹ и др. В XX веке трудности в объяснении мотивации вновь вызвали интерес в науке к исследованию воли (C.S. Dweck и др.). Р. Мэй, Baumeister R.F., Tierney J., McAdams Dan P. и др.) рассматривали волю в сочетании с желаниями. Одни ученые рассматривают волю как самостоятельную силу, другие - как явление, связанное с функционированием познавательных процессов. В работах Hofmann W., Schmeichel B.J., Baddeley A.D. воля рассматривается в аспекте саморегуляции.

В отечественной психологической науке интерес к данной проблематике оставался неизменным, отраженный в трудах Aidman E.V., Ivannikov V.A., Varabanov D.D. Monroz A.V., С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, В.И. Селиванова и др., ключевые исследования которых были посвящены воле как волевой регуляции, направленной на овладение поведением и психическими процессами. Работы Л.И. Божович² и др. были посвящены изучению воли и волевых качеств в онтогенезе.

3. Теоретико-методологические основы исследования. Целью нашего исследования является определение взаимосвязи самоограничения с «волевыми качествами». Задачи исследования: а) провести теоретический анализ научных исследований по проблеме «волевые качества» подростка; б) раскрыть содержание самоограничения как способа развития волевых качеств. Исходя из поставленной цели и задач исследования нами был выбран и использован комплекс методов. Для анализа имеющегося опыта в области исследования использовались теоретические методы (анализ и синтез, обобщение и систематизация), а также эмпирические методы (изучение и обобщение имеющегося педагогического опыта, тестирование, эксперимент), которые позволили представить предмет исследования - определить базовые понятия «воля» и «волевые качества», «самоограничение», уточнить их сущность, содержание и особенности, механизмы и способы развития.

Изучение понятия самоограничения как средства развития волевых качеств обеспечит условия для саморазвития человека.

4. Результаты исследования и их обсуждение.

Рассмотрим понятие «самоограничение» в различных областях знания.

В философии самоограничение рассматривается как позитивное качество личности – способность осознано и не по принуждению выполнять принятые на себя обязательства, осуществлять самоконтроль своих желаний, идущих от витальных потребностей, удерживать себя в рамках культурных норм. Самоограничение – это выполнение внутренних обязательств по согласованию со своей совестью на основе духовно-нравственных ценностей, способ обязать себя нравственным долгом, является важным показателем зрелой личности.³

Однако в эзотерической философской литературе представлены различные понимания понятия самоограничения: «...Болезнь самоограничения не похожа на самоотвержение. Для удобства ограничивает себя человек! Ведь исключением будут смелые

¹ Вундт В. Основы физиологической психологии СПб.: Типография П.П. Сойкина. –Т. 3. – 1908.

² Божович Л.И. Проблемы формирования личности / под ред. Д.И. Фельдштейна – М.: Изд-во «Институт Практической Психологии», Воронеж: «МОДЭК», 1997. –352 с. - ISBN 5-89395-048-6

³ Профессиональное образование. Словарь. Самоограничение [электронный ресурс]: professional_education.academic.ru>2293... (дата обращения: 10.05.2022).

действия для неограниченного познания. Злоба и ненависть совершают свои действия в ограниченности...»; «...путь к достижению этих более высоких планов – это воспитание и развитие принципа альтруизма, как в мыслях, так и в действии. Воистину узким будет кругозор, ограниченный собственным «я», оценивающий всё через призму своих личных интересов, ибо такая самоограниченная душа не в состоянии представить себе сколь-нибудь высокий идеал или приблизиться к более высокому плану существования...».⁴

В таком контексте самоограничение как ограничение себя в развитии (познании, интересах, кругозоре) является тормозом в развитии человека и человечества.

В другом отрывке из книги «Достоинство духа» (2012) «самоограничение» рассматривается как качество, направленное на самосовершенствование путем ограничения себя от излишеств, низких желаний, во имя Высшей идеи: «...Признание Достоинства духа в себе закономерно приводит к уважению и пониманию ценности Достоинства других людей. Тогда человек готов к самоограничению, терпелив, чуток. Он побуждаем идеей служения на благо других людей, видя в этом не унижение своей личности, а прямой путь её восхождения. Достоинство духа воспитывается и вырабатывается человеком, оно всегда сознательно».⁵

В педагогике используется схожее понимание самоограничения, характеризуется позитивно, рассматривается как составная часть самообладания. Его сущность заключается в умении отказаться от личного удовольствия, удобства, эгоистического желания, наслаждения в пользу интересов дела или других людей. В результате самоограничения человек приобретает реальный опыт человечности, противостояния жадности, эгоизму, жажде наживы, утрате духовности в атмосфере вещизма и потребительства. Он постепенно приобретает власть над собой, которая в идеале должна быть абсолютной. Стать чертой характера, свойством личности самоограничение может лишь у тех, кто обладает гуманистическими идеалами и стремится к их воплощению в собственной жизни.⁶

Самоограничение рассматривается и как метод самовоспитания, состоящий в сознательном неиспользовании имеющихся условий и резервов своей жизнедеятельности, сокращении потребления. Самоограничение в пище – это сокращение употребления вкусной и жирной, в одежде – ношение простой и дешевой, в комфортных вещах – жизнь в простых и более суровых условиях, в словах – это малоговорение, сдерживание эмоций и слов.

«Самоограничение вполне может рассматриваться как один из принципов здорового образа жизни и выживания человека и человечества. С помощью самоограничения можно преодолеть такие качества, как потребительство, расточительство, желание жить не по средствам. Самоограничение человек нередко использует во имя высокой цели как способность самого отказаться от удовлетворения какой-либо потребности. Так делают монахи, герои и подвижники своего дела, так делают энтузиасты».⁷

В психологии самоограничение рассматривается часто как ограничивающее развитие явление – отказ от деятельности в ситуациях, когда происходит снижение самооценки индивида в результате того, что его достижения деятельности менее значимы по сравнению с достижениями других людей, работающих в этой же области.⁸

⁴ Несколько указаний для ежедневного пользования. IV/ Путь: СибРО / Наши Учителя и Вдохновители / Книги, 2008 [электронный ресурс]: sibro.ru» Наши Учителя»Библиотека»Избранное»24318 (дата обращения: 10.05.2022).

⁵ Несколько указаний для ежедневного пользования. IV/ Путь: СибРО / Наши Учителя и Вдохновители / Книги, 2008 [электронный ресурс]: sibro.ru» Наши Учителя»Библиотека»Избранное»24318 (дата обращения: 10.05.2022).

⁶ Профессиональное образование. Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. – М.: НМЦ СПО. С.М. Вишнякова. 1999. – 538.

⁷ Безрукова В.С. Основы духовной культуры. Энциклопедический словарь педагога. – Екатеринбург. 2000.

⁸ Фрейд А. Введение в детский психоанализ / Детский психоанализ. – М., 1991. – Сб. №1.

Самоограничение, построенное на психическом (обуздание эмоций и др.), физическом (ограничение в пище, курении, алкоголе и их количестве и пр.), социальном (отказ от карьеры, принадлежности к социальной группе и т.д.) насилии себя, после временного периода ограничения от чего-либо, приводит в действие механизм «сжатой пружины», когда все возвращается к прежнему состоянию или даже усиливает это явление или процесс.

Сутью позитивного самоограничения, является принятие новых смыслов (Marshall M., Marshall) Е. [17], ценностей, направленных на процесс саморазвития и самосовершенствования и использовании в соответствии с ними соответствующие формы и методы, что ведет к достижению внутреннего созвучия, равновесия. Возникновение внутреннего равновесия обеспечивает развития психологической устойчивости, которая поддерживается на каждом этапе самоограничения развитием волевых качеств.

Человек, живущий вне ограничений своих ненасытных чувственных ума и желаний постепенно теряет человеческий облик. Воля и сознание у такого индивида не развиваются, а постепенно затухают. Отсутствие самоограничений ведет к проявлению в человеке хаоса.

Можно обозначить этапы осуществления самоограничения как средства развития волевых качеств и одновременно низших проявлений, что синтезно способствует процессу саморазвития и самосовершенствования человека, развитию его сознания:

1. Этап мотивационно-ориентировочный, когда у человека появляется импульс к позитивному самоизменению путем осознания новых ценностей и убеждений, определяются мотивы и стимулы преобразования, необходимых волевых качеств, уровня волевых усилий и действий.

2. Организационно-деятельностный этап, включает процесс самодиагностики, проектирования и планирования принятого для себя «ограничения», осмысления важности принятого решения, причинно-следственных связей, существующих способов и механизмов, что требует проявлению настойчивости как волевого качества в данном процессе.

3. Результативно-оценочный этап включает процесс контроля и оценки результатов, необходимых коррекционных действий и построению перспектив дальнейшего развития. Контроль выполнения принятого решения свидетельствует об осознанности самоограничительных действий, самооценка позволяет ответить для себя решена задача или нет и насколько качественно и успешно. Важно отметить, самоконтроль и самооценка важно осуществлять на каждом этапе: промежуточном и итоговом (Kross E., Mischel W.) [16].

Что является импульсом для начала самоограничения? Ребенок от рождения в процессе уже непосредственно-эмоционального общения с матерью уже получает различные внешние ограничения (нельзя тыкать себе в глаз и т.д.), а в дальнейшем все больше и больше ограничений (туда не ходи, не трогай, не ломай, нельзя так говорить и пр.). Импульс к самоограничению возникает уже с развитием произвольности психологических процессов в дошкольном возрасте, представлений ребенка о соответствии положительным нравственным эталонам и способности к нравственной оценке своих поступков. Однако дошкольник ориентируется на внешние правила и оценки окружающих. В подростковом и юношеском возрасте в связи с развитием самосознания, рефлексии, складыванием индивидуального мировоззрения и убеждений на основе принятой системы ценностных ориентаций появляется внутренняя программа самоограничений, обеспечивающая потребность в саморазвитии.

Импульсом к самоограничению, как внутреннему ограничению самого себя, выступает процессом психического развития, его восприятия, памяти, мышления, воображения и пр., который связан с интеллектуальным и нравственным развитием личности.

Импульс к самоограничению зависит от уровня социального и духовно-нравственного развития человека, от глубины и качества его сознания.

1. Импульс к самоограничению возникает на основе предъявляемых социумом, референтной группой желательных ограничений (актуальный период – дошкольники и младшие школьники). Социум есть система ограничений.

2. Импульс к самоограничению возникает на основе развития самосознания, рефлексии, появления внутренних убеждений, складывания мировоззрения (подростковый и юношеский периоды).

3. Импульс к самоограничению на основе принятия духовных ценностей в процессе расширения сознания (юность и последующие годы). На самоограничения способен только человек устремленный к развитию духовного сознания.

Импульс к самоограничению возникает в результате появления соответствующих потребностей и мотивов. В свою очередь мотивы детерминируются стимулами, которые являются факторами (детерминантами), определяющими возникновение мотивов.

Внешними факторами являются:

- социальная и образовательная среды (условия проживания, воспитания и обучения);

Внутренними факторами являются:

- генетически заложенные задатки, определяющие развитие тех или иных способностей, наследственные черты (созревание мозга, анализаторных систем, черт характера и темперамента, пр.), индивидуальные особенности;

- собственная активность и деятельность (собственная активность ребенка может являться как продуктом наследственности или среды, так и продуктом их взаимодействия);

- противоречия в развитии индивида (противоречия между новыми потребностями и старыми возможностями их удовлетворения (А.Н. Леонтьев) [12];

- устремленность к саморазвитию и самосовершенствованию (целевая детерминанта).

Возможные *виды ограничений*, основанные на внешних или внутренних стимулах.

1. *Жизненная необходимость* самоограничения связана, как правило, со здоровьем и безопасностью, например, после при язвенной болезни нужно соблюдать диету и пр.

2. *Общепризнанная полезность самоограничения* (отказ от вредных продуктов, вредных привычек и пр. для саморазвития). Однако надо помнить о противоположности саморазвития – саморазрушения. С.Л. Соловейчик говорил, что вначале нравственно падать всегда приятно, а потом только понимаешь последствия. Важно помнить, что у каждого человека есть эволюционная задача – устремленность к восходящему развитию. Ограничение разрушающих привычек высвобождает море энергии, времени и силы сознания для самосовершенствования.

3. *Стереотипное самоограничение* (отказ «за компанию») – относится к слабому виду стимулов, т.к. не способствует развитию волевых качеств и осознанности принятых решений.

Рисками самоограничений являются: насилие по отношению к себе, если нет осознания необходимости и важности самоограничения в процессе развития, восприятию как «потери удовольствия», что ведет к срыву, откату назад и депрессивным состояниям; подражание другим (отказ «за компанию»), т.к. не имеет внутренней осознанности данного отказа. И в первом, и во втором случае не способствует развитию волевых качеств и сознания человека. Не усилием воли приходит понимание к самоограничению, а самоограничение в следствии новообразований ведет к развитию сознания и воли на новом уровне развития.

Все явления и процессы в этом проявленном материальном мире имеют свою противоположность – так гласит один из Космических законов, раскрытых в древнеиндийских ведах, а также в трудах Гегеля.

Суть его заключается в том, что любое явление во Вселенной имеет два противоположных начала, которые являются главным условием существования вещи единой, если у человека, например, какое-то отрицательное значение качества превалирует,

то его можно заменить его противоположностью путем смещения. Осознание этого закона поможет человеку, стремящегося к равновесию и гармонии, преодолевать крайности в процессе духовного развития, включающего процессы, состояния, свойства; осознанию необходимости преодоления трудностей, естественности прохождения испытаний в процессе своего самосовершенствования.

Это напрямую относится и к самоограничению, где одной стороной является устремление человека к развитию, путем обуздания своих низменных желаний, ведущего к расширению сознания и укреплению силы духа (воли); другой стороной становится ограниченность себя в развитии, закрытия себя, нежелание совершенствоваться, в том числе с использованием механизма психологической защиты и пр.

Интересно, что защитные механизмы психики, прежде всего самоограничения, действие которого направлено на принятия только такой информации и в таком объеме, которая может быть переработана и осознана при наличии схожей информации в сознании, а все остальное направляется в подсознание или отсеивается, с одной стороны, способствуют сохранению психики человека от чрезмерного объема информации и его новизны, с другой стороны, нарушают процесс психического развития, расширению сознания, способствуют инфантилизации личности. В тоже время самоограничение как осознанная деятельность по устранению отрицательных мыслей, качеств, блокирующих механизмов психики как самоограничение, осуществляя волевое усилие и соответствующее волевое действие, снимает блокировку и обеспечивает выходу неосвоенной информации и ее принятию, что способствует расширению сознания, выходу на новое качество развития.

Таким образом, самоограничение как сознательная деятельность (когнитивная, аффективная, деятельностная) становится способом развития волевых качеств по преодолению ограничений в психике человека, в том числе механизма самоограничения.

Самоограничения как осознанное принятие ограничительных условий необходимых для развития во имя высокой цели, обеспечивает развитие сознания и самосознания человека для самоорганизации во внешнем пространстве с элементами хаоса и неопределенности. *Дисциплина* является определяющим условием самоограничения, включающим состояние готовности к выполнению задач в соответствии с целью при отборе «нужного» и избавления от «лишнего» и соблюдения принятых обязательств (Mihm M., Ozbek K. Rodrigues E.) [18; 19].

Ограничения дисциплинируют и позволяют вывести на более высокий уровень психического функционирования и вообще мобилизовать свой потенциал, свои резервы. С другой, они (другие, негативные ограничения) являются сами препятствием для развития. Ограничивая себя, человек не дает себе свободы для действия, для развития (ограничивающие самоубеждения, не позволяющие тебе действовать в тех или иных направлениях). Поэтому нужны как самоограничения, мешающие развитию, так и снятие тех, которые закрывают перспективы. Самоограничения, с одной стороны, закрывают негативные тенденции в развитии и открывают позитивные возможности а, с другой стороны, устанавливают ограничения, закрывают перспективы развития.

Поэтому необходимо сознательное различие позитивных и негативных самоограничений с позиции движения к Высшей цели, к развитию более высокого порядка. Нужно сознавать, для чего это делается, с какой целью, на какой срок, какова мера самоограничения и т.д. Только тогда они откроют возможности для развития, а не станут «путами на ногах».

В. Романова в своей статье вводит термин «*обезграницивание*» как устранение и сдвиг границ. Она пишет: «Наряду с установкой или обнаружением границ, или ограничений, нужна ликвидация их по другим направлениям. Устанавливая границы с одной стороны, мы тем самым раздвигаем их или устраняем с другой стороны...Возрастает интенсивность и концентрированность существования в каком-то одном (вертикальном) направлении. В этом

и состоит смысл самоограничений для развития. Здесь нужно упомянуть о «расширении сознания». Вот это движение по исследованию границ, самоограничению и ограничиванию, приводит к расширению сознания и развитию волевых качеств.⁹ Движение человека по пути восхождения к Высшему, духовному самосовершенствованию можно рассматривать как самоограничение, т.к. человек отсекает все низшее, что мешает его движению вверх. Но в результате человек постепенно снимает все границы в своем поступательном движении, т.е. обезграничивает свое внутреннее пространство к развитию.

Важным аспектом самоограничения является *соблюдение меры чего-либо*. Ограничение в использовании как чрезмерно негативного (яда, алкоголя и пр.), так и позитивного (веселье, вкусная пища и др.) обеспечивает благоприятный процесс развития личности.

Осознанность процесса самоограничения связано с процессом самосознания и саморегуляцией.

Самосознание, которое развивается с раннего детства и наиболее активно проявляется в подростковом и юношеском возрасте как установка человека на отношение к самому себе, осознание себя, своих интересов, чувств, мыслей, действий, определяет сферы Я-концепция, в которых возникли проблемы, мешающие развитию и требующие коррекции (регулируемая), в том числе путем самоограничения, что ведет к развитию волевых качеств.¹⁰

Саморегуляция рассматривается как элемент самосознания, управление своим психическим и эмоциональным состоянием с помощью использования психических средств отражения и моделирования реальности [11]. В процессе саморегуляции человек может достичь трех эффектов: успокоение (устранение эмоциональной напряженности), восстановление (ослабление утомления) и активизацию (повышение психофизиологической реактивности). При этом основная цель психической саморегуляции – выполнение деятельности и управление актуальным состоянием [10]. Осознанная саморегуляция выступает метаресурсом, включающим универсальные и специальные компетенции человека, которые способствуют осознанной и самостоятельной способности выдвигать цели и управлять их достижением, что непосредственно связано с развитием волевых качеств человека.

Волевые качества формируются в процессе жизнедеятельности человека. В подростковом и юношеском возрасте возникают трудности в процессе развития волевых качеств.

Любой процесс преобразования как внешней (социальной или космической) среды, так и внутренней (личностной и духовной) среды требует волевых усилий и волевых качеств, основанных на духовно-нравственной основе. Оказание помощи детям и молодежи в этом процессе является насущной проблемой современной педагогики.

Особое значение приобретает развитие волевых качеств личности (С.Л. Рубинштейн): инициативности (умение хорошо и легко взяться за дело по собственному почину), самостоятельности (проявление самостоятельной собственной воли), решительности (быстрота и уверенность в принятии решения), настойчивости и стойкости (неослабность энергии, невзирая на трудности), а также самоконтроля (контроль за собственными действиями и поступками),¹¹ а также мужественности (самоотречение в борьбе за высшее благо, превосходство над собственными страхами), устремленности (направленность к высшей цели) и другие.

⁹ Романова В. Самоограничения (для развития), ограничения и обезграничивание / 27 Апреля 2013 г. [электронный ресурс]: <https://www.liveinternet.ru/users/5081962/post274060601> (дата обращения: 10.05.2021).

¹⁰ Dweck, C.S. Self-theories: Their role in motivation, personality and development. 1999. Philadelphia, PA: Taylor & Francis.

¹¹ Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.: Питер, 2012. –705 с. - ISBN 978-5-459-01141-8

Воля – сознательная власть над своими чувствами, действиями, направленная на преодоление препятствий для достижения цели, имеющую разную степень выраженности у разных людей.

Воля необходима для поддержания активности субъекта, или для её подавления, что близко к понятию свободы в экзистенциальной психологии, где человек обращается к своему внутреннему «Я», своим ценностям, либо к логике, чтобы предусмотреть последствия своих действий.

Развитие воли происходит в нескольких направлениях:

- Обретение человеком контроля над своими отрицательными чувствами, мыслями, действиями.

- Выработка волевых качеств личности для социального и духовно-нравственного развития и саморазвития.

Выполняя волевые поступки, человек в процессе деятельности вырабатывает в себе волевые качества, необходимые для жизнедеятельности. Одни качества влияют на активность, другие на торможение нежелательных психических процессов.

Воля требует самоконтроля, умения управлять собой и господствовать над своими желаниями.

Духовный уровень воли задается изнутри. Социальный уровень задается извне. Человек как общественный индивид переживает должное как свое личное желание, хотя при этом ему хочется чего-то другого. Должное – это общезначимый моральный компонент личностной воли, т.е. воли индивида, для которого общественно значимое является вместе с тем и личностно значимым.¹² Так происходит движение воли, которая как уздечка коня направляет, подгоняет и обеспечивает выполнение деятельности, преодолению внешних и внутренних препятствий, направляет и устремляет развитие положительных социальных и духовных качеств, обуздывает и уничтожает низшие отрицательные качества человека.

Воля является инструментом, позволяющим через мысли, чувства, поступки, преодолевая препятствия самости, внешних ограничений, эмоциональных проблем, раскрыть возможности человека к развитию его сознания, духовных и нравственных качеств, обеспечить развитие самих волевых качеств. Поэтому так важно развивать и укреплять волю человека, устремленную к высшим ценностям, обеспечивающую духовное развитие сознания.

Мужество, стойкость, целенаправленность (устремленность) как волевые качества, вписываются в систему развития сознания человека, т.к. способствуют осознанному освоению, удержанию и развитию знаний, умений, опыта. Развитие волевых качеств в процессе преодоления трудностей, а также самоограничений, обеспечивает успешность саморазвития человека.

Чтобы сознательно контролировать возникающие влечения, необходимо укрепить осознанность воли путем самоограничений. Подросток стремится осознать свою волю в процессе происходящих внутренних преобразований на основе принятия собственных убеждений, а не слепому следованию чужим нормам. Развитие самосознания приводит к осознанию своих интересов и мотивов, что влияет на развитие устойчивости характера, укреплению волевых качеств, развитию зрелости воли.

В процессе эмпирического исследования на базе МГПУ в 2021г. с использованием методов наблюдения, бесед, тестирования проводился эксперимент по развитию волевых качеств студентов первого курса средствами самоограничения (формирующий этап эксперимента включал программу занятий: тренинги, беседы, лекции, дискуссии).

Педагогическое обеспечение процесса самоограничения юноши требует серьезной подготовки, начиная с мотивации его к этому процессу.

¹² Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.: Питер, 2012. –705 с. - ISBN 978-5-459-01141-8

Можно предложить следующий алгоритм действий:

1. Открыть в себе способности к рефлексии своих действий.
2. Открыть в себе стремление стать лучше.
3. Проводить анализ (самоанализ) своих поступков, качеств, чувств, эмоций.
4. Определить связи юноши с теми людьми, к которым он стремится, выявляя причины и цели этих стремлений.
5. Отсечь те связи, которые несут безнравственность, мешают процессу социализации и профориентации.
6. Определить способы самоизменения путем коррекции негативных качеств, чувств, эмоций, поступков.
7. Думать о Красоте, Космосе, Высшем.
8. Развивать волевые качества в мыслях и поступках.

В эксперименте применялась методика исследования волевой саморегуляции «Психодиагностика эмоционально-волевых особенностей детей» А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдмана.¹³ На констатирующем этапе эксперимента были получены следующие данные: у большинства студентов преобладает средний уровень по шкале «самообладание» (5 баллов из 13) и «настойчивость» (12 баллов из 16), что говорит о средних показателях развития волевых качеств в целом. На контрольном этапе эксперимента после занятий, посвященных самоограничению, были повторно проведен тест по вышеназванной методике. Увеличилось количество ребят с высоким уровнем по шкале «самообладание» на 50% (10 баллов) и «настойчивость» на 30 % (15 баллов). Повторное тестирование продемонстрировало эффективность проведенной работы по развитию волевых качеств.

В результате были определены методы, которые способствуют успешному развитию волевых качеств студентов и школьников. Методы укрепления физического здоровья: метод оптимального режима жизни – как самоограничение от бездумного времяпровождения, которое позволяет эффективно распределять свои силы, тем самым способствует развитию волевых качеств; метод постепенности – приучение к самоограничению от необдуманности, во избежание скачкообразного образа жизни, к выработке ритма в своем развитии, что способствует формированию волевых качеств. Методы развития воли, связанные с духовно-нравственной сферой: увлечение добрым делом, героическим как самоограничение от безнравственных поступков; методы, связанные с когнитивной сферой личности: метод лекции – педагог раскрывает смысл нравственных самоограничений, волевых понятий; методы беседы и дискуссии – обсуждение художественной литературы, просмотр фильмов, герои которых преодолевают преграды, испытывают значительные трудности путем самоограничения; беседы-размышления – обсуждение вопросов, направленных на поиск и принятие каждым участником мужественного решения. Деятельностные методы: поручения – обращение к воспитаннику с заданием творческого характера с предоставлением ему права выбора способов его решения; метод сомнения – этим методом возбуждается чувство неудовлетворенности собой и появляется желание исправить свои ошибки, стать лучше); достижение согласия с самим собой – метод, с помощью которого достигается чувство понимания к внутреннему рассогласованию и возникает желание коррекции черт характера; метод личного примера – способ развития самоограничений на личном примере педагога; метод поддержки устремленности, который достигается путем конкретизации цели и использования целей обучающихся, применения различных средств и методов проведения занятий на основе доступности.

5. Заключение.

¹³ Тестотека: психологические тесты, диагностические [электронный ресурс]: <http://testoteka.narod.ru> (дата обращения: 10.05.2022).

Таким, образом, осознанию важности развития волевых качеств в современном образовании способствуют новый взгляд на процесс самоограничений. Педагог должен выйти на новый уровень осознания процесса воспитания, сутью которого становится развитие и саморазвитие личности, расширение его сознания, воспитание радостного отношения к преодолению препятствий, в том числе путем самоограничений, как основы укрепления воли и развития волевых качеств. Понимание взаимосвязи воли и самоограничений способствуют осознанному развитию волевых качеств, освоение соответствующих методов работы, способствует успешному развитию детей и молодежи как социальной личности и как духовного человека в процессе их саморазвития и самосовершенствования.

Проведенное экспериментальное исследование со студентами на базе университета, подтвердило верность теоретических положений о взаимосвязи самоограничений и волевых качеств, практических способов использования самоограничений, индивидуально выявленных из проблемных сфер, с применением методов развития волевых качеств.

Литература:

1. Будагьянц Г.Н. Факторы воспитания морально-волевых качеств личности юных спортсменов // Гуманитарно-педагогическое образование. - 2019. - Т. 5, № 2 - С. 75-79. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43021054>
2. Быкова Е.А. К вопросу о формировании волевых качеств в подростковом возрасте // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. - 2021. - № 2(50). - С. 202-208. DOI: [10.52772/25420291_2021_2_202](https://doi.org/10.52772/25420291_2021_2_202)
3. Васильев Б.Ю. Методы формирования морально-волевых качеств у курсантов военных вузов // Профессиональное образование в России и за рубежом. - 2017. - №1 (25). - С. 77-83. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28876293>
4. Ефименко С.В. Особенности регуляции эмоционально-волевой сферы студентов при изучении иностранного языка // Северо-Кавказский психологический вестник. - 2015. - Т. 13, № 1. - С. 41-47. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23998952>
5. Захарова И.Н. Волевые качества личности // Молодой ученый. - 2019. - № 29 (267). - С. 84-86.
6. Захарова А.В. Развитие волевых качеств студентов технического вуза средствами физического воспитания // Современные проблемы науки и образования. - 2019. - № 2. - С. 24. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37395044>
7. Иванников В.А., Гусев А.Н., Барабанов Д.Д. Связь осмысленности жизни и способа контроля за действием с самооценками студентами волевых качеств // Вестник Московского университета. - 2019. - №2. - С. 27-44. DOI: [10.11621/vsp.2019.02.27](https://doi.org/10.11621/vsp.2019.02.27)
8. Кирейчева Е.В., Котлярова Д.А. Формирование и развитие волевых качеств у студентов-психологов // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: матер. всероссийской научно-практической конф. - 2018. - № 6. - С. 93-97. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36938191>
9. Кузнецова Д.А. Особенности развития волевых качеств в младшем школьном возрасте // Молодой ученый. - 2018. - № 23 (209). - С. 389-391.
10. Купцова С.А. Психическая саморегуляция как компонент культуры здоровья // Вестник ЮУрГГПУ. - 2018. - № 2. - С. 221-232. DOI: [10.25588/CSPU.2018.02.23](https://doi.org/10.25588/CSPU.2018.02.23)
11. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. - М.: Смысл, 2007. - 311 с. ISBN 978-5-89357-241-4
12. Леонтьев А.А. Деятельность, сознание, личность / А.А. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Е.Е. Соколова. - М.: Смысл, 2005. - 431с. ISBN 5-89357-113-4

13. Прилепских О.С. Особенности воли и волевых качеств личности в подростковом возрасте // Проблемы современного педагогического образования. - 2019. - № 63-3. - С. 314-317. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38165959>
14. Третьяк Ю.А. Психологические особенности волевых качеств личности студента // NOVAINFO.RU. - 2013. - № 18. - С. 121-123. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22447861>
15. Филиппченко С.Н. Актуальные проблемы формирования волевых качеств подростков на этапе модернизации российского образования / С.Н. Филиппченко, Д.О. Маторин. - Саратов: Техно-Декор, 2018. - 143 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29905067>
16. Kross E., Mischel W. From stimulus control to self-control: Towards an integrative understanding of the processes underlying willpower // In: R. Hassin, K. Ochsner, Y. Trope (Eds.) From society to brain: The new sciences of self-control. - NY: Oxford University Press, 2010. - P. 428-446.
17. Marshall M., Marshall E. Logotherapy revisited: review of the tenets of Viktor E. Frankl's Logotherapy // Ottawa Institute of Logotherapy. Canada, 2012.
18. Mihm M., Ozbek K. A Model of Self-Discipline. 2016. - 648 p.
19. Rodrigues E. C-3 A System of Discipline: A Review of Classroom Management Models and Strategies, 2014. 214 p.

References:

1. Budagyants G.N. Factors of education of moral and volitional qualities of the personality of young athletes. *Humanitarian and pedagogical education*, 2019, vol. 5, no. 2, pp. 75-79. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43021054>
2. Bykova E.A. To the question of the formation of volitional qualities in adolescence. *Bulletin of the Shadrinsk State Pedagogical University*, 2021, no. 2(50), pp. 202-208. (In Russian). DOI: [10.52772/25420291_2021_2_202](https://doi.org/10.52772/25420291_2021_2_202)
3. Vasiliev B.Yu. Methods for the formation of moral and volitional qualities among cadets of military universities. *Professional education in Russia and abroad*, 2017, no. 1 (25), pp. 77-83. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28876293>
4. Efimenko S.V. Features of the regulation of the emotional-volitional sphere of students in the study of a foreign language. *North-Caucasian psychological bulletin*, 2015, vol. 13, no. 1, pp. 41-47. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23998952>
5. Zakharova I.N. Volitional qualities of personality. *Young scientist*, 2019, no. 29 (267), pp. 84-86. (In Russian).
6. Zakharova A.V. Development of volitional qualities of students of a technical university by means of physical education. *Modern problems of science and education*, 2019, no. 2, pp. 24. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37395044>
7. Ivannikov V.A., Gusev A.N., Barabanov D.D. The connection between the meaningfulness of life and the way of controlling the action with students' self-assessments of volitional qualities. *Bulletin of Moscow University*, 2019, no. 2, pp. 27-44. (In Russian). DOI: [10.11621/vsp.2019.02.27](https://doi.org/10.11621/vsp.2019.02.27)
8. Kireycheva E.V., Kotlyarova D.A. Formation and development of volitional qualities in psychology students. *Personality in culture and education: psychological support, development, socialization: mater. All-Russian Scientific and Practical Conf.*, 2018, no. 6, pp. 93-97. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36938191>
9. Kuznetsova D.A. Features of the development of volitional qualities in primary school age. *Young scientist*, 2018, no. 23 (209), pp. 389-391. (In Russian).

10. Kuptsova S.A. Psychic self-regulation as a component of health culture. *Bulletin of the South Ural State State Medical University*, 2018, no. 2, pp. 221-232. (In Russian). DOI: [10.25588/CSPU.2018.02.23](https://doi.org/10.25588/CSPU.2018.02.23)
11. Leonova A.B., Kuznetsova A.S. *Psychological technologies for managing the human condition*. Moscow, Meaning Publ., 2007. 311 p. (In Russian). ISBN 978-5-89357-241-4
12. Leontiev A.A. *Activity, consciousness, personality*. Moscow, Meaning Publ., 2005. –431s. (In Russian). ISBN 5-89357-113-4
13. Prilepskikh O.S. Features of the will and volitional qualities of a personality in adolescence. *Problems of modern pedagogical education*, 2019, no. 63-3, pp. 314-317. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38165959>
14. Trityak Yu.A. Psychological features of volitional qualities of a student's personality. *NOVAINFO.RU.*, 2013, no. 18, pp. 121-123. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22447861>
15. Filipchenko S.N. *Actual problems of formation of volitional qualities of adolescents at the stage of modernization of Russian education*. Saratov, Techno-Décor Publ., 2018. 143 p. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29905067>
16. Kross E., Mischel W. From stimulus control to self-control: Towards an integrative understanding of the processes underlying willpower. NY, Oxford University Press Publ., 2010. pp. 428-446.
17. Marshall M., Marshall E. *Logotherapy revisited: review of the tenets of Viktor E. Frankl's Logotherapy*. Canada, Ottawa Institute of Logotherapy Publ., 2012.
18. Mihm M., Ozbek K. *A Model of Self-Discipline*, 2016. 648. p
19. Rodrigues E. *C-3 A System of Discipline: A Review of Classroom Management Models and Strategies*, 2014. 214 p.

Submitted: 25 April 2022

Accepted: 25 May 2022

Published: 26 May 2022

