

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2026, Том 14, № 1 / 2026, Vol. 14, Iss. 1 <https://mir-nauki.com/issue-1-2026.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/54PSMN126.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Киктенко, М. В. Развитие волевых качеств студентов вуза в процессе специально организованной деятельности по саморазвитию / М. В. Киктенко // Мир науки. Педагогика и психология. — 2026. — Т. 14. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/54PSMN126.pdf>.

For citation:

Kiktenko M.V. Development of volitional qualities of university students in the process of specially organized self-development activities. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2026;14(1): 54PSMN126. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/54PSMN126.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.923.2

Киктенко Максим Вячеславович

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого», Великий Новгород, Россия
Аспирант
E-mail: Naporoge@yandex.ru

Развитие волевых качеств студентов вуза в процессе специально организованной деятельности по саморазвитию

Аннотация. В статье рассматривается способ развития волевых качеств студентов вуза в рамках специально организованной деятельности по саморазвитию. В рамках данного исследования развивающий процесс организуется на базе авторского курса «Развитие воли и самоорганизации», который разработан с учетом методологических оснований отечественной теории деятельности А.Н. Леонтьева и направлен на развитие волевых качеств, уверенности в себе и самоорганизации в целом. Спецификой курса является участие подготовленных студентов-наставников старших курсов, которые помогают соблюдать необходимые условия организации процесса саморазвития, оказывают информационную и мотивационную поддержку первокурсникам, а также применение в рамках развивающего процесса современных технологий — мобильного приложения «Развитие воли», которое является цифровым «помощником» в процессе освоения программы.

Результаты исследования выявили статистически значимый рост показателей таких волевых качеств, как ответственность, энергичность, инициативность, самостоятельность и настойчивость. Участники курса отмечали улучшение способности к самоуправлению, осознание причин откладывания дел и позитивные изменения в учебной деятельности и повседневных делах. Результаты дают основания полагать, что специально организованная деятельность по саморазвитию в сочетании с цифровыми технологиями демонстрирует эффективность как средство развития волевых качеств студентов.

Для диагностики волевых качеств в данном исследовании применялись следующие методики: опросник волевых качеств личности М.В. Чумакова 2005 года и тест-опросник определения психологических свойств независимых волевых качеств Глазунова Ю.Т. и Сидорова К.Р.

В продолжении нашей работы планируем исследовать развивающий потенциал курса «Развитие воли и самоорганизации» в области укрепления других личностных качеств и

обеспечить поиск организационно-педагогических условий, которые будут повышать эффективность такой развивающей работы.

Ключевые слова: волевые качества; деятельность; саморазвитие; студенты вуза; развивающий курс; наставничество; цифровые технологии

Введение

Проблема развития воли была предметом научных исследований на протяжении всей истории цивилизованного человечества и обретает особую актуальность в периоды общественных кризисов и исторических трансформаций. В настоящее время в мировом сообществе наблюдается очередной период кардинальных изменений, затрагивающий на разных уровнях все сферы жизнедеятельности человека. На технологическом уровне они связаны с цифровизацией, роботизацией, искусственным интеллектом, на общественно-политическом уровне — с глобальными конфликтами, геополитическими кризисами, на духовно-нравственном уровне — с неустойчивостью общественных ценностей, морально-нравственных установок, ориентацией значительной части общества на пассивное потребление.

История показывает, что время радикальных перемен — это не только время кризисов, но и время новых возможностей для стран повысить свою конкурентную способность, укрепить экономику, промышленность и усилить институты гражданского общества, направленные на формирование и воспитание личности. Такой непростой период требует создания системы и внедрения способов подготовки высококвалифицированных специалистов, способных эффективно работать в условиях нестабильности и неопределенности. В этой связи развитие у будущих специалистов (студентов) способности организовать себя, преодолевать трудности и применять волю становится сегодня востребованной задачей, решение которой обеспечит значительный вклад развитие нашей страны.

В то же время, несмотря на высокую актуальность, понимание содержания, способов измерения и развития волевых качеств является сложной задачей для исследователей, интересы которых находятся в области наук, изучающих закономерности внутреннего мира человека. Это обусловлено неоднозначностью самого понятия «волевые качества» и его многогранностью [1; 2 и др.]. Ряд авторов в своих трудах подробно выделяют порядок, последовательность волевых действий в процессе достижения поставленных целей и структуру волевой регуляции [3; 4 и др.]. Есть немало работ, содержащих анализ проблемы воли в сфере учебной и профессиональной деятельности [5; 6 и др.]. Многие авторы рассматривают значимость волевой сферы в контексте развития личности [6–8 и др.]. Однако не так много работ, в которых рассматривается деятельность по саморазвитию как инструмент развития волевых качеств.

Анализируя труды исследователей по проблеме воли, мы обратили внимание, что есть два основных направления научной дискуссии: первое касается оснований возникновения и формирования волевых качеств, второе — способов диагностики, количества, содержания и понимания самих волевых качеств. Одни исследователи при рассмотрении данной проблемы определяют психофизиологические основания как ключевые, выделяя взаимосвязь темперамента и волевых качеств, полагая, что степень их развития во многом определяется особенностями нервной системы [9 и др.]. Другие отмечают тесную связь эмоциональной и волевой сферы [10 и др.]. Так, М.В. Чумаков отмечает, что эмоции служат своего рода сигнальной системой, которая поддерживает эффективные волевые действия и помогает избегать неэффективных. Но, с другой стороны, автор отмечает, что путем волевого усилия индивид способен «не только произвольно регулировать мешающие эффективной реализации деятельности эмоциональные состояния, но и активизировать эмоцию интереса, поддерживающую волевое усилие» [11]. В.И. Селиванов выделяет доминанту сознания как ключевую в волевой

активности личности. Он различает непреднамеренные (неволевые) и осознанные (волевые) усилия и акцентирует внимание на последних, отмечая, что важно изучать способы перехода от «неволевых» к «волевым» действиям.¹

В области определения и диагностики волевых качеств в рамках нашего исследования мы придерживаемся позиции Ю.Т. Глазунова и К.Р. Сидорова, которые, на наш взгляд, провели фундаментальную работу по обобщению и анализу подходов к оценке и пониманию сущности волевых качеств и разработали содержательный инструментарий их диагностики. Авторы выделяют семь независимых волевых качеств, наименования и определения которых представлены в таблице 1.

Таблица 1

Наименования и определения волевых качеств согласно Ю.Т. Глазунову, К.Р. Сидорову

Наименование	Определение
Выдержка	Способность сдерживать собственную импульсивность и выждать, подавляя малообдуманные действия
Инициативность	Способность порождать намерения и способы решения задач
Настойчивость	Способность устойчиво двигаться в направлении цели
Организованность	Способность структурировать и упорядочивать свои намерения и действия
Решительность	Способность быстро принимать решения и осуществлять действия
Самостоятельность	Способность эффективно действовать без поддержки других
Смелость	Способность не поддаваться страху

Составлено автором

Также авторы предлагают свое определение волевых качеств, трактуя их как «способ волевой регуляции, обусловленный характером преодолеваемой трудности» [12, с. 213].

Таблица 2

Описание шкал опросника «Волевые качества личности» М.В. Чумакова

Наименование шкалы	Описание шкалы	
	Положительный полюс	Отрицательный полюс
Ответственность	Ответственный, обязательный	Безответственный, ненадежный, ветреный, безалаберный
Инициативность	Ведущий, деловой, сильный, инициативный, деятельный, влиятельный, дальновидный	Пассивный, безынициативный, ленивый, бездеятельный
Решительность	Уверенный, решительный	Нерешительный, неуверенный, колеблющийся, сомневающийся
Самостоятельность	Самостоятельный	Зависимый, несамостоятельный, управляемый, повинующийся
Выдержка	Выдержанный, терпеливый, благоразумный, самоуправляемый	Невыдержанный
Настойчивость	Твердый, боевой, стойкий	Ненастойчивый, нестойкий
Энергичность	Активный, жизнедеятельный, энергичный, оптимистичный	Бессильный, депрессивный
Внимательность	Внимательный, собранный, непоколебимый	Невнимательный
Целеустремленность	Целеустремленный, упорный	Нецелеустремленный

Составлено автором

Однако данное определение волевых качеств мы считаем недостаточно содержательным для целей и задач нашего исследования, поэтому в данной работе будем опираться на определение В.И. Селиванова: «волевые качества — это «относительно постоянные, независимые от данной ситуации, устойчивые психические образования, указывающие на достигнутый

¹ Селиванов В.И. Психология волевой активности: лекции по спецкурсу / В.И. Селиванов. — Рязань: Рязанский государственный педагогический институт им. С.А. Есенина, 1974. — 151 с.

человеком уровень сознательной саморегуляции поведения, его власти над собой».² Также мы видим практическую пользу применения диагностического инструментария, разработанного М.В. Чумаковым, который путем семантического анализа описал способ измерения степени развитости волевой регуляции. Методика направлена на общую оценку степени развития эмоционально-волевой регуляции, обеспечивающей сознательное, намеренное, осуществляемое на основе собственного решения поведение. Проявление и степень развития волевых качеств отражается девяти шкалах [13]. Шкалы опросника образованы эмпирическим путем при помощи факторного анализа прилагательных, выделенных методом семантического сходства. Описание шкал приведены в таблице 2.

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке влияния специально организованной деятельности по саморазвитию на динамику волевых качеств студентов вуза.

Сложность изучения и формирования волевых качеств обусловлена, с одной стороны, многогранностью исследуемого явления, а с другой тем, что волевые качества являются основной психической движущей силой, которая позволяет человеку опосредовать свое поведение, что неотъемлемо предполагает преодоление трудностей, связанных с перестройкой сложившихся способов внутренних и внешних действий. Поэтому для развития волевых качеств студентов разработан и реализован курс «Развитие воли и самоорганизации», который помогает участникам инициировать процесс развития волевых качеств и освоить необходимые способы и техники организации самостоятельного процесса их дальнейшего развития.

Методологической основой курса является теория деятельности А.Н. Леонтьева, на базе которой специальным образом выстроена деятельность по саморазвитию, о которой говорится в настоящем исследовании. Реализация курса представляет собой специально организованный процесс, где участники свободно подбирают посильное, желаемое, ценное, но трудное развивающее дело, которое важно освоить, но которое также и часто откладывается и не выполняется системно. Студенты первого курса составляют планы его выполнения, самостоятельно выполняют выбранное «дело», ведут самоанализ и раз в неделю встречаются с предварительно подготовленным студентом-наставником, который помогает анализировать самостоятельную работу и содействует в разработке способов выполнять развивающее дело независимо от возникающих трудностей и отвлечений.

Параллельно с такой работой участники курса регулярно и самостоятельно ведут самоанализ и изучают образовательные материалы в мобильном приложении «Развитие воли», которое является авторской разработкой. Графическое исполнение экранов приложения приведено на рисунке 1.

В рамках курса приложение выполняет роль интерактивного цифрового дневника и навигатора. Оно содержит следующие модули: «Планирование» (для постановки задач на неделю), «Ежедневный учет» (для фиксации факта выполнения дела и уровня внутреннего сопротивления), «Дневник» (для рефлексивных записей) и «Образовательный блок». В мобильном приложении студенты изучают образовательные материалы психологического содержания, которые помогают им понять причины откладывания важных дел и разработать способы самоуправления. В рамках курса предусмотрены три цикла такой еженедельной работы.

Курс сконструирован таким образом, что целенаправленно создает для участника ситуации конфликта сознательных решений и неосознаваемых реакций (желаний отложить

² Селиванов В.И. Воспитание воли в условиях соединения обучения с производственным трудом. М.: Высшая школа, 1980. — 93 с.

дело в пользу привычных занятий и иных возникающих помех), что предполагает применение волевых усилий для достижения поставленных целей саморазвития.

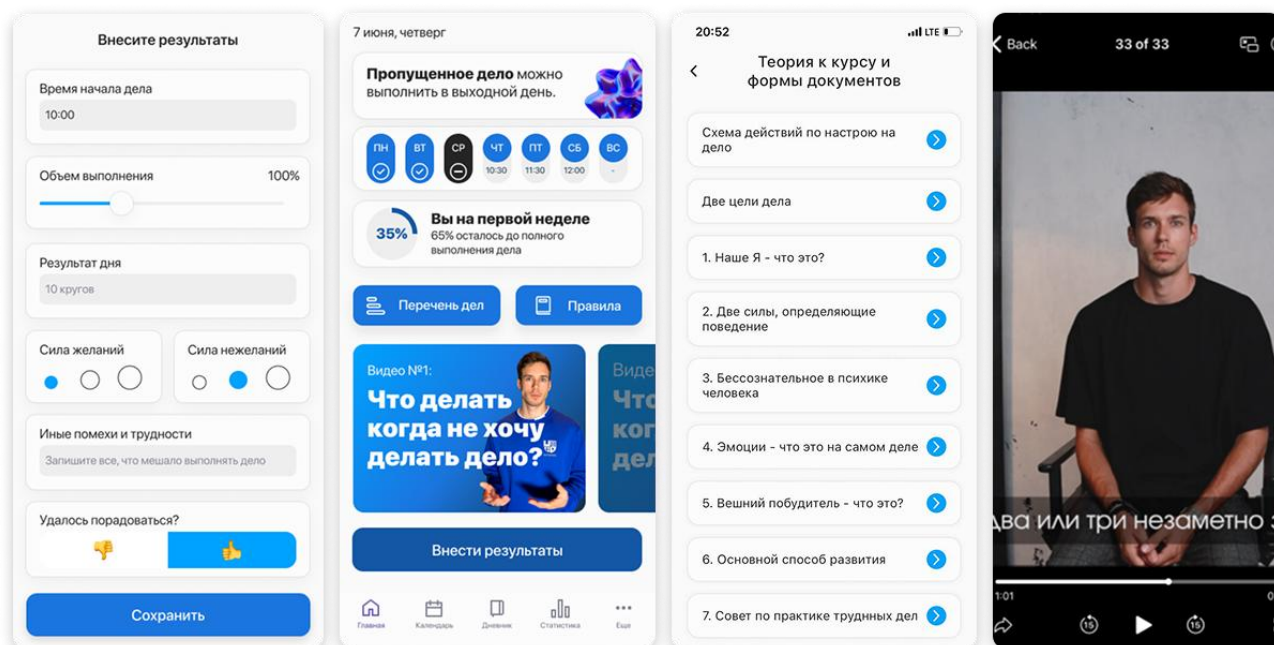


Рисунок 1. Мобильное приложение «Развитие воли» (составлено автором)

Волевые усилия участников в рамках курса предлагается направить не на непосредственное выполнение дела (не для того, чтобы заставить себя выполнить дело, которое делать не хочется), а на то, чтобы осмысливать и активировать значимость выполняемого дела, изучать свое поведение, психические проявления в подобного рода ситуациях и осваивать способы психологической настройки на важное дело (самотивации) и искать способы решения возникающих трудностей. Технологии организации и проведения развивающего курса «Развитие воли и самоорганизации» более детально описаны в наших предыдущих работах [14; 15].

Для диагностики волевых качеств, помимо анализа психологического содержания процесса саморазвития участников в рамках формирующего эксперимента, мы используем такие инструменты оценки, как:

- Авторская анкета (перечень вопросов анкеты представлен в [Приложении 1](#)).
- Самоотчеты участников (бланк самоотчета представлен в [Приложении 2](#)).
- Клиническая беседа, которая проводилась по завершении курса в формате полуструктурированного глубинного интервью. Она была направлена на выявление субъективных смыслов, которые студенты вкладывали в процесс саморазвития, и строилась вокруг пяти основных смысловых блоков: «Общее ощущение «Я — до и Я — после курса»; «Вопросы по теме воли»; «Работа на курсе — результаты выбранного дела»; «Работа в приложении» и «Перенос опыта курса на другие дела, сферы жизни».
- Тесты.

Из числа тестов нами были выбраны две методики: опросник волевых качеств личности М.В. Чумакова 2005 года и тест-опросник определения психологических свойств независимых волевых качеств Ю.Т. Глазунова и К.Р. Сидорова. Самоотчет и клиническая беседа дают возможность сформировать представление о субъективном восприятии участником развивающего

процесса, ознакомиться с его психологическим содержанием и соотнести результаты диагностики с личными представлениями и результатами участника. Результаты диагностики позволили узнать, насколько было правильно подобрано развивающее дело, ощутимыми ли были трудности в процессе развивающей работы, была ли реальная динамика в процессе освоения выбранного дела, как сам участник видит и оценивает результаты своей работы по саморазвитию. И, что наиболее значимо удалось выяснить, есть ли динамика при выполнении иных, не относящихся к курсу, важных дел, которые ранее откладывались и устойчиво не выполнялись. Как дополнительные инструменты анализа мы использовали данные, которые участники курса оставляли в процессе работы с мобильным приложением — факты выполнения или не выполнения развивающего «дела» в установленном порядке, содержание и полнота самоанализа (есть ли записи в заметках), факт изучения или игнорирования помогающих документов и видео материалов в мобильном приложении. Данный комплекс действий, направленный на развитие и диагностику волевых качеств применялся нами в работе со студентами первых курсов смешанных направлений подготовки Новгородского Государственного Университета имени Ярослава Мудрого в 2023 году.

Порядок проведения исследования

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе Новгородского государственного университета имени Ярослава Мудрого и охватывала генеральную совокупность из 267 студентов первых курсов смешанных направлений подготовки. Для обеспечения внутренней валидности исследования и статистической достоверности результатов из общего потока участников методом простой рандомизации была сформирована репрезентативная выборка объемом 44 человека, которая была разделена на две группы: экспериментальную (ЭГ, $n = 22$) и контрольную (КГ, $n = 20$). Критерием включения в экспериментальную группу являлось прохождение полного цикла формирующей программы при условии соблюдения регламента курса.

Дизайн исследования строился по схеме эксперимента с предварительным и итоговым тестированием. На констатирующем этапе в обеих группах была проведена входящая диагностика исходного уровня развития волевых качеств и самоорганизации с использованием стандартизированного инструментария: опросника волевых качеств личности (М.В. Чумаков) и теста-опросника независимых волевых качеств (Ю.Т. Глазунов, К.Р. Сидоров). Дополнительно применялась авторская анкета для выявления субъективной оценки студентами дефицитов в волевой сфере ([Приложение 1](#)).

Формирующий этап эксперимента реализовывался исключительно в экспериментальной группе и базировался на внедрении авторского курса «Развитие воли и самоорганизации». Ключевым организационно-педагогическим условием данного этапа выступила система паритетного наставничества, в рамках которой процесс саморазвития первокурсников сопровождали специально подготовленные тьюторы из числа студентов старших курсов. Технология вмешательства предполагала выбор участником индивидуального «развивающего дела» (деятельности, требующей систематического волевого усилия), его ежедневное выполнение с фиксацией результатов и рефлексией в специализированном мобильном приложении, а также посещение еженедельных очных встреч с наставником для анализа затруднений и коррекции индивидуальных траекторий. Контрольная группа в данный период не подвергалась целенаправленному психолого-педагогическому воздействию.

На завершающем этапе исследования была проведена повторная диагностика обеих групп для оценки динамики исследуемых показателей. Количественные данные были дополнены качественным анализом: изучались структурированные самоотчеты участников,

фиксирующие динамику внутреннего сопротивления и способы его преодоления, а также проводилась клиническая беседа с частью выборки экспериментальной группы (10 человек) для углубленного понимания феноменологии личностных изменений и субъективных смыслов, приобретенных студентами в ходе эксперимента. Клиническая беседа включала следующие тематические блоки: «Общее ощущение «Я — до и Я — после курса», «Вопросы по теме воли», «Работа на курсе — результаты выбранного дела», «Работа в приложении», «Перенос опыта курса на другие дела, сферы жизни». Беседа была направлена на то, чтобы выявить психологическое содержание процесса саморазвития и оценить степень развивающего эффекта курса.

Результаты и обсуждение

Рассмотрим результаты анкетирования студентов перед началом курса. Результаты приведены в рисунках 1, 2 и 3.

1. Есть ли у Вас качества, которые требуют своего развития?

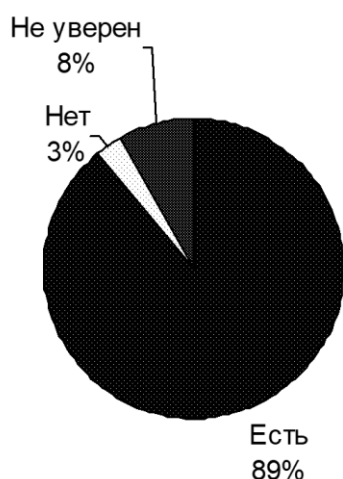


Рисунок 1. Ответы респондентов на первый вопрос анкеты (составлено автором)

2. Какие качества Вы считаете наиболее важными для развития?

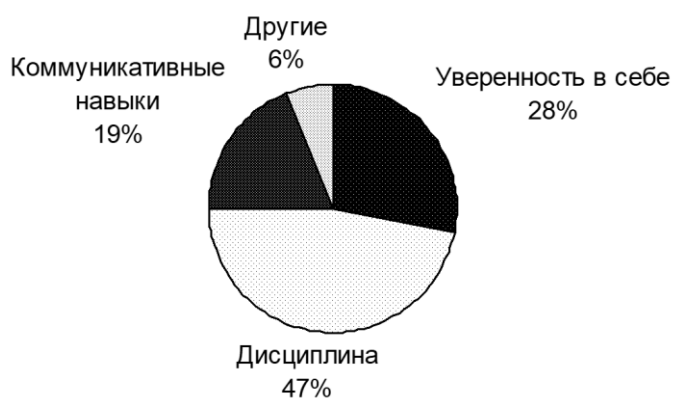


Рисунок 2. Ответы респондентов на второй вопрос анкеты (составлено автором)

4. Как часто Вы сталкиваетесь с откладыванием важных дел



Рисунок 3. Ответы респондентов на четвертый вопрос анкеты (составлено автором)

Согласно результатам анкетирования, 89 % студентов отметили, что у них есть качества, требующие развития. Это может свидетельствовать о высокой степени рефлексии и осознания личностных дефицитов, что является важной предпосылкой для успешного начала саморазвития. Наиболее часто упоминаемые качества: дисциплина (включая самодисциплину и силу воли), уверенность в себе и коммуникативные навыки. Эти категории качеств напрямую связаны с волевой регуляцией и общей психологической зрелостью. 85 % студентов отметили, что часто откладывают важные дела и считают это серьёзной проблемой. Данный показатель дает основания предположить о распространённости феномена прокрастинации среди данной группы студентов и указывает на его психологическую значимость. Полагаем, развитие волевых качеств воспринимается студентами не как абстрактная задача, а как необходимое условие решения реальных жизненных трудностей. Таким образом, данные анкетирования подтверждают высокую мотивационную готовность студентов к участию в курсе и подчеркивают актуальность и целенаправленность выбранной развивающей стратегии.

Далее приведем результаты тестирования студентов по методикам: опросник волевых качеств личности М.В. Чумакова и тесту-опроснику определения психологических свойств независимых волевых качеств Глазунова Ю.Т. и Сидорова К.Р. Полученные данные позволяют проследить особенности исходного волевого профиля участников, а также оценить эффект программы на формирование регуляторных характеристик личности.

Сравнительный анализ результатов предварительного и итогового тестирования по опроснику волевых качеств личности М.В. Чумакова представлен в таблице 3.

Таблица 3

Сравнительный анализ результатов предварительного и итогового тестирования по опроснику волевых качеств личности М.В. Чумакова

Наименование шкалы	Предварительное тестирование	Итоговое тестирование	Прирост в процентах
Общий уровень	5,28	6,89	+16
Инициативность	5,15	6,50	+13
Решительность	5,46	6,67	+12
Самостоятельность	5,42	6,75	+13
Выдержка	5,08	6,58	+15
Ответственность	4,92	6,96	+20
Энергичность	4,73	7,13	+24
Настойчивость	5,15	6,58	+14
Внимательность	5,62	7,46	+18
Целеустремленность	6	7,42	+14

Составлено автором

Анализ результатов, полученных с помощью методики М.В. Чумакова, показал, что на этапе первичного тестирования наиболее выраженными качествами у студентов являлись целеустремленность (6 стенов), внимательность (5,62) и решительность (5,46), что свидетельствовало о наличии у большинства испытуемых базовых элементов волевой регуляции, связанных с постановкой цели, способностью к концентрации и преодолению сомнений в действии. В то же время наименее выраженными оказались шкалы «ответственность» (4,92) и «энергичность» (4,73), что указывает на дефицит активной жизненной позиции, готовности брать на себя обязательства и инициировать действия. После реализации программы был зафиксирован значительный рост показателей по всем шкалам, особенно по тем, которые на предварительном этапе были наименее выражены. Так, по шкале «энергичность» прирост составил 24 % (до 7,13), а по шкале «ответственность» — 20 % (до 6,96), а по шкале «внимательность» — 18 % (до 7,46). Эти данные позволяют заключить, что в ходе развивающего процесса у студентов сформировались качества, необходимые для активного и волевого поведения в различных условиях, возросла внутренняя мобилизация, повысился уровень личной ответственности и устойчивости внимания.

Рассмотрим возможные причины роста общего уровня волевых качеств и значительного роста таких показателей, как «ответственность» и «энергичность». На наш взгляд, повышение общего уровня волевых качеств связано с тем, что курс «Развитие воли и самоорганизации» предполагает внедрение в сложившийся привычный образ жизни участников большого количества новых, непростых действий, которые ранее, если и применялись, то несистемно, не регулярно, например: регулярное планирование, ежедневный учет результатов выполнения планового «дела». Такой комплекс ситуаций неотъемлемо предполагает применение волевых усилий. Значительный рост шкалы «ответственность», на наш взгляд, связан именно с необходимостью регулярно учета выполнения дел. Полагаем, что за три недели активной развивающей работы (хотя такого периода и недостаточно для полноценной трансформации личностных качеств) участники сформировали привычку отслеживать выполнение своих задач, планировать дела и вести их учет. Рост шкалы «энергичность», на наш взгляд, связан в первую очередь с тем, что в процессе курса участники практически ежедневно (не менее шести дней в неделю) выполняют новые трудные дела, что повышает их общую активность.

Схожие тенденции были зафиксированы при анализе результатов по методике Ю.Т. Глазунова и К.Р. Сидорова. Сравнительный анализ результатов по тесту-опроснику определения психологических свойств независимых волевых качеств Ю.Т. Глазунова и К.Р. Сидорова представлен в таблице 4. В таблице приводятся только шкалы, которые показали статистически значимое различие.

Таблица 4

Сравнительный анализ результатов предварительного и итогового тестирования по тесту-опроснику определения психологических свойств независимых волевых качеств Ю. Т. Глазунова и К. Р. Сидорова

Наименование шкалы	Предварительное тестирование	Итоговое тестирование	Прирост в процентах
Выдержка	8,19 уровень «средний»	9,78 уровень «выше среднего»	+ 19
Инициативность	8 уровень «средний»	10,2 уровень «выше среднего»	+ 27
Настойчивость	8,29 уровень «средний»	9,87 уровень «выше среднего»	+ 19
Самостоятельность	8,57 уровень «средний»	11,09 уровень «выше среднего»	+ 29

Составлено автором

После завершения программы был зафиксирован устойчивый рост по всем шкалам, с наибольшими изменениями по показателям, которые ранее были наименее выраженными. Так, «инициативность» повысилась до 10,2 (прирост 27,5 %), «выдержка» — до 9,78 (прирост

19,4 %), а «самостоятельность» — до 11,09 (прирост 29,4 %). Несмотря на то, что начальные значения по шкале «самостоятельность» уже были высокими, данный показатель продолжил расти, что свидетельствует о закреплении и дальнейшем развитии регуляторной автономии. Таким образом, наблюдается позитивная динамика не только в устранении выраженных дефицитов, но и в укреплении уже сформированных волевых качеств.

Значимый рост шкалы «инициативность», на наш взгляд, связан с тем, что позитивный опыт и практика успешного выполнения «непривычного важного развивающего дела», укрепляют мотив к саморазвитию и вызывает у участников курса стремление укрепить и другие ценные качества. Подобную динамику мы неоднократно отмечали в предшествующей данному исследованию развивающей практике. Отмечаем, что по результатам опросника волевых качеств личности М.В. Чумакова динамика по данной шкале хоть и заметна, но не оказалась среди наиболее выраженных. В известной степени это объясняется тем, что исходя из определения волевых качеств, прослеживается явное сходство по смыслу шкалы «инициативность» со шкалой «энергичность», прирост которой составил более 24 %.

Полагаем, что заметный рост шкалы «самостоятельность» в первую очередь обеспечен тем, что значимая часть курса предполагает автономную работу участников. Студенты оказываются в ситуации, где, либо они смогут организовать себя и сами найти способы справиться с поставленной задачей — «выполнить непростое важное дело», либо не смогут, и тогда не достигнут поставленных целей. В качестве дидактических средств в мобильном приложении участникам предлагаются обучающие видео, которые способствуют укреплению самостоятельности, помогают осваивать инструменты самоуправления. Рост таких шкал как «выдержка» и «настойчивость», на наш взгляд, обусловлены тем, что участники на протяжении трех недель осуществляют интенсивный процесс саморазвития, который предполагает применение регулярных усилий, наличие ситуаций преодоления себя, когда хочется бросить начатое дело.

Обобщённый анализ данных по обоим методикам позволяет сделать вывод о выраженном положительном эффекте программы на развитие волевой сферы студентов. В обоих случаях наиболее существенные изменения наблюдались по шкалам, которые изначально были наименее выраженными. Таким образом, результаты, полученные с применением методик М.В. Чумакова и Ю.Т. Глазунова — К.Р. Сидорова, свидетельствуют о системной положительной динамике в развитии волевых качеств студентов. Формируемый в ходе программы стиль саморегуляции характеризуется большей целенаправленностью, самостоятельностью, активностью и устойчивостью к внешним и внутренним помехам, что позволяет рассматривать предложенные психолого-педагогические условия как эффективные для формирования осознанной волевой регуляции поведения.

Далее приводим результаты проведения клинической беседы. Для удобства проведем анализ по блокам. В рамках первого блока «Общее ощущение «Я — до и Я — после курса» все десять студентов, которые участвовали в беседе, отметили, что курс принес им явную пользу. Некоторые участники отмечали, что курс помог им: «начать дело, которое давно хотелось начать, но никак не доходили руки», «внедрить планирование в свою жизнь», «укрепить уверенность в своих силах», «наладить учебу», «понять причины откладывания дел и узнать, что делать, когда хочется отложить дело». Многие участники отмечали реальные ситуации жизни. Например: «Теперь я знаю, что делать, когда мне нужно сесть за дело, а меня тянет к телефону. Раньше я много отвлекалась, а теперь могу остановить себя и продолжить выполнять свое дело» или «Теперь я просто встаю утром, а не валяюсь в кровати, почти перестал опаздывать». Анализируя ответы респондентов, отметим, что большинство ответов можно объединить в две группы: (1) удалось продвинуться в важном деле и (2) участник стал более организованным в целом, что отражается и в других делах, в том числе учебных.

В рамках второго тематического блока: «Вопросы по теме воли» большинство студентов, 7 из 10 участников, отметили, что их воля после курса стала сильнее. Участники беседы аргументировали это тем, что им теперь проще выполнять трудные дела, многие из которых ранее откладывались и тем, что теперь для выполнения многих дел им требуется прилагать меньше усилий, чем раньше. Как примеры респонденты приводили уборку в комнате, утренний ранний подъем, занятия спортом и учебу. Трое респондентов отметили, что, с их точки зрения, воля осталась прежней, но при этом они высказали мнение, что стали более организованными по причине того, что планирование и выполнение дел вошло в привычку. Пятеро участников отметили, что силы воли на данный момент им достаточно, объяснив это тем, что в их жизни сейчас нет задач, для решения которых требуется более сильная воля. Такое же количество респондентов изъявили желание продолжать дальше развивать волю. Они отметили, что курс явно помог им в самоорганизации, но для дальнейшего саморазвития им нужна будет более сильная воля.

В рамках третьего блока «Работа на курсе — результаты выбранного дела» все десять участников беседы смогли получить позитивные результаты от выполнения дела, хотя не каждый участник смог полностью достичь поставленных целей. Например, одна из участниц планировала сдать тест по английскому языку на уровень (B2) — выше среднего, но она не смогла это сделать, поскольку не сумела правильно рассчитать время на подготовку. При этом участница отметила, что она все равно значимо продвинулась в изучении английского языка. У тех, кто не успел достичь цели за три недели курса, были схожие причины, связанные с правильным планированием времени. Полагаем, что такие результаты были предсказуемыми, так как заранее, без большого опыта подобной работы в сфере саморазвития даже опытному специалисту сделать детальное планирование достаточно затруднительно. Большинство участников (8 из 10) отмечали, что наибольшие трудности на курсе вызывала регулярность дела, возникающие отвращения и необходимость планировать дела заранее, аргументируя это тем, что «такое они делают впервые». Двое отметили, что сложности возникли на этапе подбора развивающего дела, так как у них было несколько «дел» на выбор и они боялись ошибиться. При этом у всех десяти участников из 18 запланированных дней на курс было от двух до пяти пропусков. Пропуски возникали и по внешним причинам, но как основные, участники выделяли внутренние: лень, нежелание и забывчивость.

Отвечая на вопросы четвертого блока — «Работа в приложении», каждый участник опроса отметил, что приложение помогало выполнять выбранное «дело» — «напоминало про его существование, возвращало в курс» (приложением пользовались все участники опроса, но с разной интенсивностью). 3 из 10 студентов смотрели не все обучающие материалы, отметив, что забывали это сделать. 7 из 10 участников курса изучили все необходимые материалы, отметив, что они принесли значимую пользу в области понимания причин откладывания дел. Фиксация результатов в приложении также помогала лучше понимать процесс работы и выполнять свое «дело», способствовала получению полезных знаний, которые помогали результативно действовать в ситуациях, когда «дело» хотелось отложить.

В рамках пятого блока «Перенос опыта курса на другие дела, сферы жизни» 8 из 10 участников отметили, что дела, не связанные с курсом, начали выполняться лучше, чем раньше (об этом уже упоминали выше). Более организованными стали быт, учеба, спорт и другие регулярные дела. Также 6 из 10 участников отметили, что планируют продолжить процесс саморазвития с использованием мобильного приложения, начав новое дело.

Заключение

Проведенное эмпирическое исследование подтвердило эффективность разработанного курса «Развитие воли и самоорганизации» как процесса сопровождения процесса саморазвития

студентов вуза. Результаты сравнительного анализа данных констатирующего и контрольного этапов эксперимента демонстрируют статистически значимую положительную динамику в экспериментальной группе по ключевым показателям волевой регуляции.

Во-первых, внедрение авторского курса «Развитие воли и самоорганизации» способствовало выраженному росту таких качеств, как ответственность, энергичность, инициативность и самостоятельность. Данные изменения подтверждаются результатами стандартизированных методик (опросники М.В. Чумакова, Ю.Т. Глазунова и К.Р. Сидорова), фиксирующими переход участников от ситуативной регуляции поведения к устойчивым формам самоорганизации.

Во-вторых, качественный анализ самоотчетов и материалов клинических бесед позволил выявить глубинные трансформации в структуре самосознания студентов. Участники экспериментальной группы отмечают повышение уровня осознанности в работе с прокрастинацией, формирование навыка рефлексии внутренних состояний и успешный перенос освоенных стратегий преодоления трудностей в учебную и повседневную деятельность.

В-третьих, исследование показало, что значимым условием результативности процесса выступает сочетание цифровых инструментов мониторинга (мобильное приложение) с системой паритетного наставничества. Именно поддержка со стороны специально подготовленных наставников-сверстников обеспечила необходимый уровень мотивации и методической помощи, позволяя студентам преодолевать кризисные моменты саморазвития.

Перспективы дальнейших исследований мы связываем с изучением потенциала данной методики для развития иных личностных компетенций, а также с масштабированием практики наставничества в образовательной среде университета.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глазунов Ю.Т., Сидоров К.Р. О волевых качествах человека и основаниях их выделения // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2016. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-volevyh-kachestvah-cheloveka-i-osnovaniyah-ih-vydeleniya> (дата обращения: 02.02.2026).
2. Киселева Д.О., Чаликова О.С. Проблема диагностики воли в психологии // Евразийский Союз Ученых. 2016. № 30-3. С. 71–73. — EDN ХААЕWF.
3. Мирзаева Ш.Р., Шорустамова М. Волевые качества личности студента и их развитие // Colloquium-journal. 2022. № 11(134). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/volevye-kachestva-lichnosti-studenta-i-ih-razvitie> (дата обращения: 02.08.2024).
4. Поскребышева Т.А. Развитие волевой саморегуляции студентов в процессе изучения иностранного языка // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 68-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-volevoy-samoregulyatsii-studentov-v-protssesse-izucheniya-inostrannogo-yazyka> (дата обращения: 29.11.2025).
5. Поскребышева Т.А. Развитие волевой саморегуляции студентов в процессе изучения иностранного языка // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 68-4. С. 103–106. — EDN YRTEHA
6. Костина Л.А., Кубекова А.С. Психологические особенности развития эмоционально-волевой сферы у студентов медицинского вуза // КПЖ. 2020. № 3(140). С. 221–226. — EDN BSBULX.

7. 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. — EDN IOXOWF.
8. Жданова Н.Е. Исследование смысложизненных ориентаций и волевых качеств личности подростков // Московский экономический журнал. 2021. № 7. С. 318–324 — DOI 10.24411/2413-046X-2021-10393. — EDN DECHLT.
9. Чумаков, М.В. Психофизиологические основания волевых качеств личности / М.В. Чумаков // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. — 2005. — № 4-1. — С. 71–74. — EDN KZHPSJ.
10. Шадриков, В.Д. От индивида к индивидуальности. Введение в психологию: Монография / В.Д. Шадриков. — Москва: Институт психологии РАН, 2009. — 656 с. — ISBN 978-5-9270-0162-0. — EDN SUSBTX.
11. Чумаков М.В. Эмоционально-волевая регуляция деятельности как интегральный процесс // Вестник Курганского государственного университета. 2008. № 2(12). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalno-volevaya-regulyatsiya-deyatelnosti-kak-integralnyy-protsess> (дата обращения: 05.11.2025).
12. Сидоров К.Р. Об измерении волевых качеств человека в психологии // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2018. № 2. С. 213–218. — URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_35288219_76574075.pdf.
13. Чумаков, М.В. Диагностика волевых особенностей личности / М.В. Чумаков // Вопросы психологии. — 2006. — № 1. — С. 169–178. — EDN QCBHUD.
14. Киктенко, М.В. Наставническая деятельность как условие продуктивной организации процесса саморазвития студентов вуза / М.В. Киктенко // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/10PDMN623.pdf> (дата обращения 25.10.2025).
15. Киктенко, М.В. Становление самостоятельности студентов в группе саморазвития / М.В. Киктенко // Мир науки культуры образования. — 2016. — № 5(60). — С. 11–14. <https://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-samostoyatelnostistudentov-v-gruppe-samorazvitiya/viewer> (дата обращения: 27.11.2025).

Kiktenko Maxim Vyacheslavovich

Yaroslav the Wise Novgorod State University, Veliky Novgorod, Russia
E-mail: Naporoge@yandex.ru

Development of volitional qualities of university students in the process of specially organized self-development activities

Abstract. The article explores a method for developing university students' volitional qualities through specially organized self-development activities. The study is based on the author's course «Development of Will and Self-Organization», which was designed with reference to the methodological foundations of A.N. Leontiev's Russian activity theory and aims to enhance students' volitional qualities, self-confidence, and self-organization. A distinctive feature of the course is the involvement of trained senior student-mentors who help ensure the necessary conditions for organizing the self-development process, providing informational and motivational support to first-year students. The course also incorporates modern technologies, particularly the «Will Development» mobile application, which serves as a digital assistant in mastering the program.

The study revealed a statistically significant increase in such volitional qualities as responsibility, energy, initiative, independence, and perseverance. Participants reported improvements in self-regulation, greater awareness of the causes of procrastination, and positive changes in academic and daily activities. The results suggest that specially organized self-development activities, when combined with digital technologies, can be an effective means of fostering volitional qualities in students.

To assess volitional development, the study employed the following tools: M.V. Chumakov's 2005 Personality Volitional Qualities Questionnaire and the Test Questionnaire for Determining the Psychological Properties of Independent Volitional Qualities by Yu.T. Glazunov and K.R. Sidorov.

Future research will aim to explore the course's developmental potential in strengthening other personal qualities and to identify organizational and pedagogical conditions that enhance the effectiveness of such developmental work.

Keywords: volitional qualities; activity; self-development; university students; developmental course; mentoring; digital technologies

Приложение 1

Авторская анкета

Уважаемый студент! Просим Вас принять участие в исследовании, посвященном теме саморазвития. Анкета анонимна, все данные будут использованы только в обобщенном виде и не будут переданы третьим лицам.

1. Есть ли у Вас качества, способности и умения, которые требуют своего развития?
Если да, то укажите их

2. Какие качества Вы считаете наиболее важными для развития?

3. Насколько актуальна для Вас проблема откладывания важных дел (прокрастинация)?

4. Как часто Вы сталкиваетесь с проблемой откладывания дел?

- А) Часто
- Б) Периодически
- В) Редко
- Г) Не сталкиваюсь

Приложение 2

Бланк самоотчета по итогам курса

Выделите время для того, чтобы была возможность спокойно выполнить задание. Ответьте на предложенные вопросы и укажите наиболее подходящие варианты ответа.

Дело, которое выполнялось:

1. Что полезного удалось получить в данном курсе?

2. Из тех задач, что были поставлены себе:

2.1. Удалось решить:

2.2. Еще не удалось решить:

3. Что при прохождении курса вызывало ощутимые трудности?

4. Знаю ли я, как поступить в ситуации, когда надо приступить к важному делу, но появляется явное нежелание дела и желание отложить его?

5. Что буду делать в такой ситуации, когда она появится?

6. Что нового (ранее неизвестного) удалось узнать о «своих привычках, воле и других внутренних качествах»?

7. Если в ходе курса поняли, что в вас есть иллюзии о своих личностных качествах, способностях, то что именно оказалось иллюзиями?

8. Присматриваясь к себе «сейчас — в данный момент», что именно полезно было бы изменить в своем привычном поведении (в «привычках»)?

9. Нужно ли мне и далее вести плановое саморазвитие (аналогичное данному)?

- Да
- Нет
- Пока не знаю