ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ТАМБОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Г.Р. ДЕРЖАВИНА»

Медицинский институт

Кафедра клинической психологии

Лабораторная работа № 1

Оценка силы воли

Выполнила: студентка 2 курса

дневного отделения

Белевитина Ольга Андреевна

Проверил: старший преподаватель

к.пс.н Маркова Ольга Николаевна

Тамбов 2014г.

Введение

Поскольку деятельность человека совершается в более или менее длинной цепи действий, существенно, насколько все волевые акты личности объединены общей линией, насколько твердо сохраняются и последовательно проводятся одни и те же принципиальные установки в следующих друг за другом поступках. Бывают люди, которые могут с известной настойчивостью добиваться достижения какой-нибудь цели, но сами цели у них изменяются от случая к случаю, не объединяясь никакой общей линией, не подчиняясь никакой более общей цели. Волевые качества личности принадлежат к числу самых существенных.

Таким образом, в психологии воля понимается как самодетерминация и саморегуляция человеком своей деятельности и поведения вопреки внешним и внутренним препятствиям, влияниям и воздействиям.

Во всем, что делает человек, во всех его достижениях его волевые качества всегда играли значительную роль.

Целью данной лабораторной работы является определение у испытуемого уровня силы воли, оценка упорства и наличия уровня установок на достижение цели.

Для этого были применены следующие методики, разработанные Е. П. Ильиным и Е. К. Фещенко:

· Опросник для оценки своего упорства;

· Опросник для оценки своей настойчивости;

· Опросник для самооценки терпеливости.

Для более полной характеристики волевых качеств испытуемого необходимо знание следующих понятий:

Волевые качества - это способность человека достигать поставленных целей в условиях реальных трудностей.

Сила воли - степень необходимого волевого усилия, прилагаемого ради достижения желаемой цели. Это качество проявляется в преодолении индивидом трудностей.

Упорство как качество личности - способность не пасовать перед неудачей, сохранять верность конкретной, близкой, оперативной цели, неослабевающее поддерживать действие независимо от трудностей, настроения и чувств.

Настойчивость - волевое качество личности, заключается в умении добиваться поставленной цели, преодолевая при этом внешние и внутренние трудности. Настойчивость отличается от упрямства тем, что желание достичь результата определяется разными мотивами, а не лишь мотивом самоутверждения, как при упрямстве.

Терпеливость - безропотное и стойкое перенесение чего-л. неприятного (невзгод, страданий и др.) в течение долгого времени.

Опросник для оценки своего упорства

Инструкция: Вам предлагается ряд ситуаций. Представьте себя в этих ситуациях и оцените, насколько они для вас характерны. Если вы согласны с утверждением, поставьте знак «+», если не согласны - знак «-».

Текст опросника:

. Если это необходимо, я до конца выполняю даже скучную, однообразную работу.

. Обычно я работаю до тех пор, пока есть желание.

. Мне нравится решать трудные задачи, головоломки, все то, что называют «трудным орешком».

. Даже если в работе не все получается, стараюсь продолжать начатое дело.

. Я много раз пытался планировать свой день, но не смог выполнить намеченного.

. По возможности я избегаю трудной работы.

. Если у меня что-то не получается, я делаю это еще и еще раз.

. Установив распорядок дня, я тщательно его соблюдаю, даже когда мне этого не хочется.

. При затруднении я часто начинаю сомневаться, стоит ли продолжать начатую работу.

. Если мне кто-то не позволяет сделать то, что я хочу, я все равно стараюсь выполнить задуманное.

. Когда что-то не ладится, я нетерпелив и готов послать все к черту.

. Когда я играю в шахматы или другую игру, то сопротивляюсь до последней возможности.

. В споре я чаще всего не стараюсь переубедить других.

. Всегда стараюсь до конца выполнить порученное мне дело, несмотря на возникающие трудности.

. Я всегда отстаиваю свое мнение, если уверен, что прав.

. При решении трудной задачи я стараюсь сам разобраться в ней, а не надеюсь на помощь других.

. В споре я обычно тушуюсь перед напором оппонента.

. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я могу работать сколько угодно, даже если мне будут мешать.

|  |  |
| --- | --- |
| № утверждения | Ответ испытуемого |
| 1 | + |
| 2 | + |
| 3 | - |
| 4 | + |
| 5 | - |
| 6 | + |
| 7 | + |
| 8 | + |
| 9 | + |
| 10 | + |
| 11 | + |
| 12 | - |
| 13 | - |
| 14 | + |
| 15 | + |
| 16 | - |
| 17 | - |
| 18 | + |

Обработка интерпретация результатов

Ключ для определения степени упорства: Начисляется по одному баллу за ответы «да» по позициям 1, 3, 4, 7, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18 и за ответы «нет» по позициям 2, 5, 6. 9, 11, 13, 17.

Чем больше баллов наберет обследуемый, тем выше у него упорство.

Таким образом, у испытуемого результат выше среднего (11 балов). Это значит, что у испытуемого довольно высокий уровень упорства.

Опросник для оценки своей настойчивости

Инструкция: Вам предлагается ряд ситуаций. Представьте себя в этих ситуациях и оцените, насколько они для вас характерны. Если вы согласны с утверждением, поставьте знак «+», если не согласны - знак «-».

Текст опросника:

. Я уже определил свою цель на будущее и готовлюсь к ее достижению.

. Я систематически стремлюсь к намеченной цели, какой бы далекой она не была.

. У меня обычно пропадает желание добиваться далекой цели, если что-нибудь этому препятствует.

. Даже при неудачах я уверен, что все равно добьюсь своего.

. Я стараюсь не ставить перед собой очень далеких целей, так как считаю, что легче жить сегодняшним днем.

. Я несколько раз пытался заниматься самосовершенствованием, но из этого так ничего и не вышло.

. Неудачи выбивают меня из колеи, и я отказываюсь от намерения достичь чего-нибудь значительного.

. Если уж я поставил перед собой важную для меня цель, то меня трудно остановить.

. Поражение побуждает меня действовать с удвоенной силой.

. Я много раз пытался спланировать свою неделю, но так и не смог выполнить намеченного из-за плохой самоорганизованности.

. При возникновении трудностей я начинаю сомневаться, стоит ли продолжать начатое.

. Мне часто бывает трудно довести дело до конца, особенно если для этого требуются недели и месяцы.

. Мои близкие считают меня одержимым.

. Я испытываю большое удовлетворение, когда добиваюсь намеченного вопреки имевшимся трудностям.

. Я часто бросаю на половине пути начатые дела, теряя к ним интерес.

. Я умею ждать и терпеть, поэтому отдаленные цели меня не пугают.

. Препятствия лишь раззадоривают меня, делают мои решения более твердыми.

. Лень, а не сомнения в успехе, вынуждает меня слишком часто отказываться от достижения цели.

|  |  |
| --- | --- |
| № утвержденияОтвет испытуемого |  |
| 1 | + |
| 2 | + |
| 3 | + |
| 4 | + |
| 5 | - |
| 6 | - |
| 7 | + |
| 8 | - |
| 9 | + |
| 10 | - |
| 11 | - |
| 12 | - |
| 13 | - |
| 14 | + |
| 15 | - |
| 16 | + |
| 17 | - |
| 18 | + |

Обработка интерпретация результатов

Ключ к оценке ответов: По одному баллу начисляется за ответы «да» по позициям 1, 2, 4, 8, 9, 13, 14, 16, 17 и за ответы «нет» по позициям 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 18.

Чем больше сумма набранных по всем позициям баллов, тем больше у обследованного выражена самооценка настойчивости, свидетельствующая о его склонности доводить начатое дело до конца.

Таким образом, испытуемый набрал 12 балов. Это означает довольно высокий уровень настойчивости.

Опросник для самооценки терпеливости

Инструкция: Ответьте, согласны ли Вы с предложенными Вам утверждениями. Если согласны, то рядом поставьте знак «+», если не согласны - знак «-».

Текст опросника:

. Если я устаю при выполнении трудной работы, то сразу ее бросаю.

. У меня не хватает терпения дочитать до конца скучный рассказ.

. Я очень не люблю стоять в длинных очередях и часто ухожу из них, не достояв до конца.

. Я могу долго терпеть боль, например когда болит зуб.

. Обычно я могу долго переносить жажду.

. Я бы не выдержал длительной голодовки, например чтобы похудеть, вылечиться от болезни.

. Когда на уроке физкультуры я устаю, то быстро перестаю выполнять упражнения.

. Я редко бросаю скучную работу, не доведя ее до конца.

. Обычно мне трудно заставить себя работать «через не могу».

. Я не бросаю работу на половине пути, несмотря на усталость.

. Мне нравится такая физическая работа, в которой я должен пересилить себя, чтобы выполнить задание.

. Я с уверенностью могу сказать, что я терпеливый.

. Несмотря на усталость, я стараюсь изо всех сил поддержать при беге высокий темп.

. Меня раздражает, когда на остановке приходится долго ждать транспорт, даже когда я не тороплюсь.

. Я нетерпелив к боли.

. Я не хочу считать себя слабовольным, поэтому каждый раз стараюсь довести тяжелую физическую работу до конца.

. Я действую по принципу: «Взялся за гуж, не говори, что не дюж».

. Я не считаю, что «терпение и труд все перетрут»; работать надо с умом, а не переутомляться.

|  |  |
| --- | --- |
| № утвержденияОтвет испытуемого |  |
| 1 | - |
| 2 | + |
| 3 | - |
| 4 | - |
| 5 | + |
| 6 | - |
| 7 | - |
| 8 | + |
| 9 | - |
| 10 | + |
| 11 | - |
| 12 | + |
| 13 | - |
| 14 | - |
| 15 | + |
| 16 | - |
| 17 | - |
| 18 | + |

Обработка интерпретация результатов

Ключ к оценке ответов: По 1 баллу начисляется за ответы «да» по позициям 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 17 и за ответы «нет» по позициям 1, 2, 3, 6, 7, 9, 14, 15, 18.

Подсчитывается общая сумма баллов. Оценка терпеливости низкая, если отвечавший набирает до 6 баллов включительно, и высокая, если 12 баллов и больше.

Подсчитав результаты испытуемого, можно сделать вывод, что у испытуемого средний уровень терпеливости, так как набрал 9 баллов.

сила воля упорство настойчивость

Вывод

Проанализировав результаты испытуемого по всем методикам, можно сделать вывод о то, что по показателям: уровень упорства и настойчивости у испытуемого высокий, а терпеливости находится на среднем уровне.

# Это свидетельствует о том, что эти качества взаимосвязаны. Они проявляются вместе, то есть, если есть выраженность одного качества, то и остальные качества у человека также будут присутствовать.

Волевые качества развиты довольно хорошо. Но всё же, испытуемому можно использовать методы по развитию волевых качеств.

Так же можно предположить, что испытуемый преодолевает трудности, руководствуясь различными мотивами.