Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение

Высшего профессионального образования

"Российский государственный профессионально-педагогический университет"

Институт психологии

Кафедра теоретической и экспериментальной психологии

**Контрольная работа**

по курсу "**Общая психология"**

на тему: Воля. Основные направления и пути развития воли у подростков.

Екатеринбург 2013

***Содержание***

Введение

1. Психологические особенности воли

2. Основные направления и пути развития воли у подростков

Заключение

Список использованных источников

# ***Введение***

Актуальность проблемы исследования воли в подростковом возрасте определяется потребностями целого ряда общественных институтов, непосредственно включенных в процесс формирования и воспитания членов общества. Семья, школа, общество с каждым годом предъявляют к подрастающему поколению все более высокие морально-этические, социально-политические, идеологические требования.

Многие ученые, исследующие психологию подросткового возраста, обращают внимание на преобладание у несовершеннолетних эмоциональной сферы над волей, что проявляется, например, в эмоциональной неустойчивости, раздражительности и даже агрессивности. Поскольку жизненный опыт подростков недостаточен, то им свойственно стремление к самоутверждению, к показу своей самостоятельности. В кругу своих сверстников они часто стремятся утвердить свое положение, показать себя людьми, знающими жизнь. Такое утверждение связано зачастую с подражанием асоциальным формам поведения (неприятие воспитательных мероприятий).

Для подростка воля как черта характера стоит на одном из первых мест. Волевые люди становятся для него идеалом, на который он хотел бы походить. Однако как раз про подростков принято говорить, что воля у них слабая. Родители и учителя оказывают влияние на формирование личности подростка и именно поэтому пристальное внимание к вопросам формирования и воспитания воли в подростковом возрасте - важное условие эффективности индивидуального подхода в учебно-воспитательной работе.

Цель данной работы: Изучение психологических особенностей воли в подростковом возрасте.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

. Изучить психологические особенности воли

. Рассмотреть особенности формирования волевых качеств в подростковом возрасте.

# ***1. Психологические особенности воли***

Волевые качества - это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности. Понятие воли Аристотель ввел в систему категорий науки о душе для того, чтобы объяснить, каким образом поведение человека реализуется в соответствии со знанием, которое само по себе лишено побудительной силы. Воля у Аристотеля выступала как фактор, наряду со стремлением способный изменять ход поведения: инициировать его, останавливать, менять направление и темп.

Психологические исследования воли в настоящее время оказались разделенными между разными научными направлениями: в бихевиористски ориентированной науке изучаются соответствующие формы поведения, в психологии мотивации в центре внимания находятся внутриличностные конфликты и способы их преодоления, в психологии личности основное внимание сосредоточено на выделении и изучении соответствующих волевых характеристик личности. Исследованиями воли занимается также психология саморегуляции человеческого поведения. Многими учеными предпринимаются усилия, направленные на то, чтобы возродить учение о воле как целостное, придать ему интегративный характер.

Признаки волевого акта:

. Приложение усилий, принятие решений и их реализация. Воля предполагает борьбу мотивов. По этому существенному признаку волевое действие всегда можно отделить от остальных. Волевое решение обычно принимается в условиях конкурирующих, разнонаправленных влечений, ни одно из которых не в состоянии окончательно победить без принятия волевого решения.

. Наличие продуманного плана их осуществления. Действие, не имеющее плана или не выполняемое по заранее намеченному плану, нельзя считать волевым.

. Усиленное внимание к волевому действию и отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в процессе и в результате его выполнения. Имеется в виду, что волевое действие обычно сопровождается отсутствием эмоционального, а не морального удовлетворения. Напротив, с успешным совершением волевого акта обычно связано как раз моральное удовлетворение от того, что его удалось выполнить.

. Нередко усилия воли направляются человеком не столько на то, чтобы победить и овладеть обстоятельствами, сколько на то, чтобы преодолеть самого себя. Это особенно характерно для людей импульсивного типа, неуравновешенных и эмоционально возбудимых, когда им приходится действовать вопреки своим природным или характерологическим данным.

Воля как сознательная организация и саморегуляция деятельности, направленная на преодоление внутренних трудностей - это прежде всего власть над собой, над своими чувствами, действиями. Общеизвестно, что у разных людей эта власть обладает разной степенью выраженности. Обыденное сознание фиксирует огромный спектр индивидуальных особенностей воли, различающихся по интенсивности своих проявлений, характеризуемых на одном полюсе как сила, а на другом как слабость воли. Человек, обладающий сильной волей, умеет преодолевать любые трудности, встречающиеся на пути к достижению поставленной цели, при этом обнаруживает такие волевые качества, как решительность, мужество, смелость, выносливость и т.д.

Волевая регуляция является частным видом произвольного управления и характеризуется использованием значительных волевых усилий, направленных на преодоление препятствий и трудностей, т.е. служит механизмом самомобилизации.

Конкретное содержание волевой регуляции (силы воли) понимается психологами по-разному:

. Сила воли как сила мотива. Волевая активность человека определяется силой мотива (потребности), так как последняя влияет на степень проявления волевого усилия: если я очень хочу достичь цели, то я буду проявлять и более интенсивное, более длительное волевое усилие.

. Сила воли как борьба мотивов. Часто силу воли сводят лишь к "борьбе мотивов", которая является одним из внутренних препятствий для деятельности.

. Изменение смысла действия. Придавая той или иной деятельности определенный смысл (привязывая деятельность к имеющейся у человека потребности), изменяя смысл действия, т.е. значимость той или иной потребности и цели, можно изменить и силу мотива.

. Включение в регуляцию эмоций. Некоторые психологи полагают, что мобилизация (дополнительная энергетизация) осуществляется за счет эмоции, возникающей при наличии препятствия как реакция на рассогласование "надо - не могу", "не хочу, но надо". Уровень волевой активности может быть интегральной характеристикой волевой регуляции и зависеть от силы потребности, от интенсивности переживаемой человеком эмоции, а также от собственно волевого усилия человека. В этом и состоит трудность измерения волевых качеств, так как под контролем исследователя должны находиться все три названные составляющие волевой активности. 5. Сила воли как самостоятельное волевое качество. Некоторыми психологами (К.Н. Корнилов, К.К. Платонов) сила воли рассматривается как самостоятельное волевое качество. Например, К.Н. Корнилов писал, что сила воли - это волевое качество, которое заключается в умении преодолевать значительные затруднения, встречающиеся на пути к достижению цели.

Однако поскольку сила воли у разных людей проявляется дифференцированно, нельзя судить о ней слишком поспешно, на основании эффективности поведения человека только в какой-либо одной ситуации, более правильно будет говорить о различных проявлениях силы воли (волевой регуляции), называемых волевыми качествами.

Проявление воли в различных специфических ситуациях заставляет говорить о волевых качествах (свойствах) личности. При этом как само понятие "волевые качества", так и конкретный набор этих качеств остаются весьма неопределенными, что заставляет некоторых ученых сомневаться в действительном существовании этих качеств. Разные авторы выделяют от 10 до 34 волевых свойств личности. В отечественных книгах чаще всего отмечаются такие качества, как целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, самостоятельность, смелость, стойкость, самообладание и инициативность.

Как и любые качества личности, волевые качества имеют горизонтальную и вертикальную структуру.

Горизонтальную структуру образуют задатки, в роли которых выступают типологические особенности свойств нервной системы.

Все волевые качества имеют сходную вертикальную структуру. Это сходство состоит в том, что каждое волевое качество представляет собой как бы трехслойный пирог. Снизу лежат природные задатки - нейродинамические особенности; на них накладывается второй слой - волевое усилие, которое инициируется и стимулируется образующими третий слой социальными, личностными факторами: мотивационной сферой, прежде всего нравственными принципами человека.

И от того, насколько у человека выражена сила потребности, желания, насколько он развит в нравственном отношении, во многом зависит степень выраженности каждого волевого качества. (Ильин Е.П. Психология воли. СПб., 2000. С. 150-151)

Характеризуя волевые качества, В.И. Селиванов говорил о присущих им общих свойствах: широте, силе и устойчивости. Широта или узость волевого качества определяется через количество деятельностей, в которых оно отчетливо проявляется. Сила волевого качества - уровнем проявления волевого усилия, направленного на преодоление трудностей. Главным признаком устойчивости волевых качеств служит степень постоянства проявления волевого усилия в однотипных ситуациях. Соотношение этих свойств у разных людей может быть разным.

Волевое усилие может иметь различную степень выраженности как по интенсивности, так и по длительности. Эта степень и характеризует проявляемую тем или иным человеком силу воли.

Волевое усилие характеризуется таким свойством, как лабильность.

Это свойство отчетливо проявляется в произвольном внимании и заключается в умении человека когда нужно - напрячь внимание, а когда можно - ослабить его интенсивность. Волевое усилие характеризуется также направленностью, в связи с чем различают такие его функции, как активация и торможение (запуск и остановку при наличии внешнего и внутреннего сопротивления, усиление и ослабление, ускорение замедление). В различных ситуациях человек использует разные характеристики волевого усилия в разной степени: в одном случае прилагает максимум волевого усилия однократно, в другом - сохраняет волевое усилие определенной интенсивности длительное время, в третьем - тормозит реакции.

Волевое усилие может быть не только физическим, но и интеллектуальным. Интеллектуальные волевые усилия прилагаются человеком, например, тогда, когда он вчитывается в сложно написанный текст, пытаясь понять, что хотел сказать автор. К этому же виду волевых усилий можно отнести и напряжение внимания спортсмена на старте, когда он ждет сигнала к началу бега.

П.А. Рудик выделял следующие виды волевых усилий:

. Волевые усилия при мышечных напряжениях.

. Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости.

. Волевые усилия при напряжении внимания.

. Волевые усилия, связанные с преодолением чувства страха.

. Волевые усилия, связанные с соблюдением режима.

Б.Н. Смирнов выделял мобилизующие и организующие волевые усилия. Мобилизующие волевые усилия содействуют преодолению препятствий при возникновении физических и психологических трудностей и реализуются при использовании приемов психической саморегуляции типа словесных воздействий: самоободрения, самоубеждения, самоприказа, самозапрещения и т.п. Все они являются приемами самомобилизации волевых усилий.

Организующие волевые усилия проявляются при технических, тактических и психологических трудностях в преодолении препятствий и реализуются путем употребления другой группы приемов психической саморегуляции. А именно используются различные виды произвольной направленности внимания на контроль за ситуацией и собственными действиями, противодействие отвлекающим внимание факторам, решение тактических задач и т.д. Основное назначение организующих волевых усилий - оптимизация психического состояния, координация движений и действий.

Волевые качества отчасти заложены в человека при рождении, но при этом их можно и нужно развивать. Развитие волевой регуляции поведения у человека осуществляется в нескольких направлениях. С одной стороны - это преобразование непроизвольных психических процессов в произвольные, с другой - обретение человеком контроля над своим поведением, с третьей - выработка волевых качеств личности. Все эти процессы онтогенетически начинаются с того момента жизни, когда ребенок овладевает речью и научается пользоваться ею как эффективным средством психической и поведенческой саморегуляции.

Внутри каждого из этих направлений развития воли по мере ее укрепления происходят свои, специфические преобразования, постепенно поднимающие процесс и механизмы волевой регуляции на более высокие уровни. К примеру, внутри познавательных процессов воля вначале выступает в форме внешне-речевой регуляции и только затем - в плане внутриречевого процесса. В поведенческом аспекте волевое управление вначале касается произвольных движений отдельных частей тела, а впоследствии - планирования и управления сложными комплексами движений, включая торможение одних и активизацию других комплексов мышц. В области формирования волевых качеств личности развитие воли можно представить как движение от первичных к вторичным и далее - к третичным волевым качествам.

Еще одно направление в развитии воли проявляется в том, что человек сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, требующие приложения значительных волевых усилий в течение достаточно длительного времени. В каждом возрасте имеются свои особенности развития воли, в следующей главе подробно остановимся на развитии воли у подростков.

волевое усилие психология лабильность

# ***2. Основные направления и пути развития воли у подростков***

Подростковый возраст - период жизни человека от детства до юности (от 11-12 до 14-15 лет). Подростковый возраст - это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Вместе с тем это самый ответственный период, т.к. здесь складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Главная новая черта, появляющаяся в психологии подростка по сравнению с ребенком младшего школьного возраста, - это более высокий уровень самосознания. Самосознание есть последняя и самая верхняя из всех перестроек, которым подвергается психология подростка

Общая логика развития всех волевых качеств может быть выражена следующим образом: от умения управлять собой, концентрировать усилия, выдерживать и выносить большие нагрузки до способности управлять деятельностью, добиваться в ней высоких результатов. Соответственно этой логике сменяют друг друга и совершенствуются приемы развития волевых качеств. Вначале подросток просто восхищается ими у других людей, по-хорошему завидует тем, кто обладает этими качествами (10-11 лет). Затем подросток заявляет о желании иметь такие качества у себя (11-12 лет) и, наконец, приступает к их самовоспитанию (12-13 лет). Наиболее активным периодом волевого самовоспитания у подростков считается возраст от 13 до 14 лет.

Подростки 12-14 лет переоценивают уровень развития у себя волевых качеств, особенно терпеливости и энергичности. У школьников 12 лет наблюдается дисгармония в развитии основных волевых качеств, но уже в 13 лет появляется некоторая гармония. Пятнадцатилетние подростки в целом адекватно оценивают развитие у себя основных волевых качеств самооценка и оценка со стороны группы совпадают. Но эти подростки склонны к переоценке настойчивости, самостоятельности, целеустремленности

В подростковом возрасте происходит коренная перестройка структуры волевой активности. В отличие от школьников младших классов подростки значительно чаще регулируют свое поведение на основе внутренней стимуляции (самостимуляции). В то же время волевая сфера подростков весьма противоречива. Это связано с тем, что при значительно возросшей общей активности подростка механизмы его волевой активности еще недостаточно сформированы. Внешние же стимуляторы (воспитательные воздействия и пр.) в силу критичности подростков, их стремления к независимости воспринимаются иначе, чем в младшем школьном возрасте, и поэтому не всегда вызывают соответствующую волевую активность. Снижается дисциплинированность, усиливается проявление упрямства, отчасти это связано с тем, что вследствие утверждения своего "Я", права на собственное мнение, на свою точку зрения советы взрослых воспринимаются критически. Настойчивость проявляется только в интересной работе.

Приходящийся на этот возраст процесс полового созревания существенно изменяет нейродинамику (увеличивает подвижность нервных процессов, сдвигает баланс в сторону возбуждения), что тоже приводит к изменению волевой сферы. Преобладание возбуждения над торможением затрудняет применение запрещающих санкций, основанных на соображениях морали, снижается выдержка, самообладание.

Совершенствование самосознания в подростковом возрасте характеризуется особенным вниманием ребенка к собственным недостаткам. Желательный образ "Я" у подростков складывается из ценимых ими достоинств других людей и ведет к применению волевого усилия, направленного на саморазвитие.

В старшем подростковом возрасте многие мальчики начинают заниматься саморазвитием у себя необходимых волевых качеств личности. Объектом для подражания для них становятся товарищи, более старшие по возрасту, - юноши и взрослые мужчины. В компаниях с ними подросток принимает участие в делах, требующих проявления воли.

Весьма распространенным среди современных подростков способом развития у себя волевых качеств личности являются занятия видами спорта, связанными с большой физической нагрузкой и риском, такие, где требуются незаурядная сила и мужество. Волевые качества личности, первоначально сформировавшиеся и закрепившиеся в ходе этих занятий, затем переходят на другие виды деятельности, в частности на профессиональную работу, определяя вместе с мотивацией достижения успехов ее практические результаты.

Стремление к выработке у себя полезных качеств личности, характерных для взрослых людей одного с ними пола, свойственно не только мальчикам-подросткам, но и девочкам-подросткам. Однако в отличие от мальчиков выработка специфических качеств личности, аналогичных волевым, у девочек идет по иному пути. Для них такими видами деятельности, в которых складываются и закрепляются соответствующие качества, чаще всего являются учение, различные виды занятий искусством, домоводство, а также спорт.

Описанные полоролевые различия между мальчиками и девочками способствуют тому, что у них вырабатываются настойчивость и работоспособность как раз в таких видах деятельности, которыми им придется заниматься, став взрослыми.

У подростков (особенно у старших) складывается умение анализировать свое поведение, появляется свое личное отношение к окружающему, собственные образцы для подражания, собственные требования к себе. Причем эти требования часто не совпадают с возможностями подростков им соответствовать. В результате подростки нередко чувствуют себя людьми со слабой волей, что вызывает у них недовольство собой, чувство неполноценности. Понятно, почему многие ребята начинают стремиться к воспитанию в себе именно этих качеств.

Таким образом, налицо расхождение, с одной стороны, между требованиями жизни и интересами ребенка, с другой - между его возможностями и собственными требованиями к себе. Нужен уже достаточно высокий уровень развития воли, чтобы эти расхождения преодолеть. И как раз этого уровня чаще всего подростки еще не достигают. Зная все это, взрослые лучше смогут понять поведение подростков, их особенности, их переживания и конфликты.

Наблюдения показывают, что очень часто ребята проходят стадию так называемого классического волевого акта. Они переживают острую борьбу мотивов (делать ли то, что надо, или то, что хочется), после чего появляется намерение и, наконец, осуществляется его исполнение. Однако такого рода произвольное поведение очень сложно и трудно.

Дело в том, что у подростков очень ярко выражено стремление подбирать аргументы в пользу эмоционально более привлекательного поведения за счет поведения необходимого, требуемого. Скажем, надо сделать выбор: сесть за приготовление уроков или продолжать компьютерную игру. И подросток незаметно для себя начинает подыскивать аргументы в пользу игры (дискету надо отдавать, по физике завтра, наверное, не спросят). Словом, у подростков сильные эмоции гораздо чаще, чем у взрослых, мешают принять разумное решение.

Огромное значение для подростка имеет то положение, которое он занимает в коллективе сверстников. Конечно, и тогда, когда он учился в младших классах, коллектив в его жизни присутствовал, но ни отношения в нем, ни "общественное мнение" еще не имели для ребенка того решающего значения, которое они приобретают теперь. Раньше во всем главенствовал взрослый, дети хотели получить прежде всего его одобрение, подражали ему в своем поведении. А для подростка именно законы коллективной жизни являются теми нравственными правилами, подчиняться которым они всячески стремятся. Но так как требования сверстников и взрослых часто расходятся, то приходится делать выбор, а всякий выбор, как известно, - важнейшая составляющая волевого поведения.

И на все это накладываются возможности и потребности самого подростка.

У подростков много новых разнообразных интересов, выходящих далеко за пределы школы и учения. Они начинают увлекаться спортом, техникой, различными видами искусства. У них возникает интерес к другому полу, тяга к развлечениям, к времяпрепровождению в компании сверстников. Все это в какой-то степени отвлекает подростков от выполнения их основных обязанностей и создает дополнительные трудности в смысле управления своим поведением.

Часто подростки понимают задачу воспитать у себя сильную волю довольно своеобразно. Они как бы не замечают проявлений воли в повседневной жизни, не хотят признать, что и усидчивая работа, и постоянное прилежание также требует воли. Они видят проявление воли преимущественно в героических поступках, совершаемых в каких-то исключительных обстоятельствах. Стремясь воспитать в себе "настоящую" волю, подростки берут как образец героические поступки. И сами упражняются в каких-то поступках, совершаемых в экстремальных условиях.

Учитывая такое своеобразное понимание подростками задачи воспитания воли, очень важно вовремя и тактично показать им верный путь, направить их усилия не на из ряда вон выходящие упражнения, а на то, чтобы развивать в себе выдержку, организованность, верность слову в повседневных делах и обязанностях.

Таким образом, формирование волевых качеств у подростков довольно сложный процесс, на который оказывают влияние большое количество различных факторов (семья, сверстники, увлечения, эмоциональное состояние и др.). Причем зачастую волевые качества формируются неравномерно, подросток может делать упор на какое-либо качество, пренебрегая другими. Также формирование волевых качеств затрудняют нехватка усидчивости и терпения.

# ***Заключение***

Воля как сознательная организация и саморегуляция деятельности, направленная на преодоление внутренних трудностей - это, прежде всего, власть над собой, над своими чувствами, действиями.

Волевое усилие может иметь различную степень выраженности как по интенсивности, так и по длительности. Эта степень и характеризует проявляемую тем или иным человеком силу воли.

Волевые качества отчасти заложены в человека при рождении, но при этом их можно и нужно развивать. Развитие волевой регуляции поведения у человека осуществляется в нескольких направлениях. С одной стороны - это преобразование непроизвольных психических процессов в произвольные, с другой - обретение человеком контроля над своим поведением, с третьей - выработка волевых качеств личности. Все эти процессы онтогенетически начинаются с того момента жизни, когда ребенок овладевает речью и научается пользоваться ею как эффективным средством психической и поведенческой саморегуляции.

Для каждого возраста имеются различию в формировании и проявлении волевых качеств. В данной работе была рассмотрена воля в подростковом возрасте.

В подростковом возрасте происходит коренная перестройка структуры волевой активности. В отличие от школьников младших классов подростки значительно чаще регулируют свое поведение на основе внутренней стимуляции.

Приходящийся на этот возраст процесс полового созревания существенно изменяет нейродинамику (увеличивает подвижность нервных процессов, сдвигает баланс в сторону возбуждения), что тоже приводит к изменению волевой сферы. Преобладание возбуждения над торможением затрудняет применение запрещающих санкций, основанных на соображениях морали, снижается выдержка, самообладание.

У подростков (особенно у старших) складывается умение анализировать свое поведение, появляется свое личное отношение к окружающему, собственные образцы для подражания, собственные требования к себе. Причем эти требования часто не совпадают с возможностями подростков им соответствовать. В результате подростки нередко чувствуют себя людьми со слабой волей, что вызывает у них недовольство собой, чувство неполноценности, поэтому многие начинают стремиться к воспитанию в себе именно этих качеств.

Родители и учителя должны аккуратно направлять развитие воли у подростков, не оказывая при этом на них давления, которое может вызвать у них протест.

# ***Список использованных источников***

1. Выготский Л.С. Воля и ее развитие в детском возрасте: собр. соч. в 6 т. М.: Педагогика, 1983. Т.3.368 с.

2. Высоцкий А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения. Рязань, 1979.68 с.

. Ильин Е.П. Психология воли. СПб.: Питер, 2000.288 с.

. Немов С.Р. Общие понятия психологии. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. Кн.1: Общие основы психологии.688 с.