ФГБОУ ВПО "Тольяттинский государственный университет"

Гуманитарно-педагогический институт

Кафедра теоретической и прикладной психологии

.62 "Психология"

**Дипломная работа**

**на тему: "Возрастные особенности волевой регуляции у подростков и старшеклассников"**

Тольятти, 2015

**Содержание**

Введение

Глава 1. Теоретический анализ проблемы волевой регуляции у подростков и старшеклассников

.1 Проблема "воли" в отечественной и зарубежной психологии

.2 Развитие воли и ее возрастные особенности

.3 Становление волевой регуляции детей школьного возраста и ее специфика у подростков и старшеклассников

.4 Условия и факторы, влияющие на развитие волевой регуляции

Выводы по первой главе

Глава 2. Экспериментальное изучение волевой регуляции подростков и старшеклассников

.1 Экспериментальное изучение волевых особенностей у подростков

.2 Экспериментальное изучение волевых особенностей у старшеклассников

.3 Сопоставление результатов тестирования и выявление волевых особенностей у подростков и старшеклассников

Выводы по второй главе

Заключение

Библиография

Приложения

**Введение**

Воля это сознательное регулирование целенаправленной деятельности и поведения, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

С.Л. Рубинштейн писал: "Уже первое, направленное на определенный объект, осмысленное действие ребенка, разрешающего какую-нибудь "задачу", является примитивным "волевым" актом".

Л. Фарбер предлагал разделение воли по феноменологическим характеристикам на две действительности. В первом случае воля рассматривается как целостный опыт личности. Во втором случае воля "сознательная", требующая усилий и необходимости принимать решения.

Воля основана на глубоко осознанной цели, ответственности и чувстве долга.

Волевая регуляция у подростков неоднозначна. Это происходит, потому что возрастает общая активность подростка, а механизмы волевой регуляции еще плохо сформированы. Воспитательные воздействия подростками воспринимаются критично, так как они стремятся к независимости, поэтому не всегда могут проявлять волевую регуляцию.

Однако, принято говорить, что у подростков слабо развита воля, чем у детей других возрастов. Подростки легко попадают под чужое влияние, ведут себя не по принятым правилам и нормам, плохо организованы, легко поддаются трудностям.

У старшеклассников проявление волевой регуляции определяет механизм самостимуляции. Самостимуляция лучше осмысливается, а также дифференцированно используется при преодолении трудностей, следует отметить, что самостимуляция она является главным компонентом в психологической структуре волевой регуляции учащихся.

В старшем школьном возрасте существенно изменяется социальная ситуация развития. Этим существенно определяются особенности познания окружающего мира старшими школьниками: если подросток идет к познанию внешнего мира во многом "от себя", через свои переживания, интересы и стремления, то старшеклассник, познавая внешний мир, воссоздавая в своем сознании более или менее полное представление о нем, "возвращается к себе": "Что я значу в этом мире?", "Какое место занимаю я в нем?", "Каков я?", "Каковы мои возможности?" Интерес к собственной личности, попытки разобраться в ее особенностях, достоинствах и недостатках обусловливают стремление старшеклассника к моральным знаниям и волевой регуляции

**Актуальность проблемы:**Проблема воли и волевой регуляции не теряет своей актуальности и в современной психологии. Это обусловлено значительностью развитости воли и волевых качеств личности.

**Цель:** Изучение возрастных особенностей волевой регуляции у подростков и старшеклассников.

**Объект:** Волевая сфера подростков и старшеклассников.

**Предмет:** Возрастные особенности волевой регуляции подростков и старшеклассников.

**Гипотеза:** Воля проходит свое развитие в течение многих этапов возрастного становления личности на протяжении всей жизнедеятельности, приближаясь к регулятивным функциям воли. Мы предполагаем, что в подростковом возрасте при развитости воли все еще недостаточно сформирована волевая регуляция, влияющая на произвольное поведение и деятельность подростков, а уже в старшем возрасте достаточно сформирована волевая регуляция, влияющая на произвольное поведение и деятельность личности.

**Задачи:**

1. Провести теоретический анализ проблемы волевой регуляции у подростков и старшеклассников

. Провести экспериментальные исследования с целью выявления специфики волевой регуляции у подростков и старшеклассников

. Проанализировать результаты исследования.

Методы исследования:

Теоретические:

анализ психолого-педагогической литературы по изучаемому вопросу,

Эмпирические (тестирование):

количественный и качественный анализ полученных данных.

**Глава 1. Теоретический анализ проблемы волевой регуляции у подростков и старшеклассников**

**.1 Проблема "воли" в отечественной и зарубежной психологии**

Проявление воли в разных ситуациях может свидетельствовать о свойствах и волевых качествах личности. Понятие "волевые качества", а также точный выбор этих качеств не определены. И поэтому ряд ученых задаются вопросом о том, действительно ли существуют эти качества.

Воля это сознательное регулирование целенаправленной деятельности, которая основана на глубоко осознанной цели, ответственности и чувстве долга. Эта сторона воли, которая связана с преодолением трудностей в жизни человека, Гегель охарактеризовал таким образом: "В то время как интеллект старается лишь брать мир, каков он есть, воля напротив, стремится к тому, чтобы теперь сделать, чтобы теперь сделать мир тем, чем он должен быть".

Контроль над своим поведением - это и есть основное проявление воли.

Распространенным является взгляд на волю как осознанное и произвольное регулирование человеком своей деятельности. Воля - это средство реализации деятельности, определяющая способность к осознанным и намеренным действиям.

Исследователи воли дают не одно определение воли, используют целую систему определений для того, чтобы наиболее полно отразить понимание данного термина.

Сеченов И.М. определял волю таким образом: "Воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением, - это деятельная сторона разума и морального поведения".

Василюк Ф.Е. определял волю, как "орган" целостного человека, который осуществляет реализацию всего жизненного пути, указывая, что в изучении данной проблемы, внимание должно уделяться не количественным показателям, а на " происходящих в целостном волевом акте соднржательно- ценностных преобразованиях".

Иваннинков В.А. связывал волю со смыслом действия. Он считал, что развитие волевого действия происходит тогда, когда оно входит в широкий мотивационный спектр, и внешне - нейтральное действие соединяется с мировоззрением и моделью личности. [26]

Левин К. провел эксперимент, результаты которого состоят в следующем: при заучивании слогов, ассоциации не имеют мотивационной силы. Он связал волевое поведение не с выполнением любого действия, а только преднамеренного.

Одно из заметных направлений в западной психологии, связанных с традиционной проблематикой изучения волевого поведения, составляют исследования настойчивости. Следует отметить, что англоязычный термин "persistence" в переводе на русский язык имеет довольно широкое поле значений, которые не исчерпываются понятием "настойчивость". Семантическое поле данного термина включает целый ряд понятий, традиционно относящихся к волевым характеристикам в отечественной психологии: терпение, упорство, постоянство, стойкость, последовательность и т.д. В американской психологии исследования настойчивости в рамках проблемы persistence, по существу, вылились в самостоятельное направление со своим собственным категориально-методическим аппаратом, в котором понятию "воля" места не нашлось. Видимо, отчасти этим объясняется недостаточное внимание к работам данного направления в отечественных публикациях по проблеме воли. Отдельные сведения об этом направлении содержатся в работе, где отражен ряд публикаций и подвергнуты справедливой критике исходные посылки этого направления и некоторые конкретные результаты.

Все исследования настойчивости, начиная с самых ранних, можно разделить на три большие группы. В одной группе исследований настойчивость рассматривается как некоторое свойство характера, которое определяет поведение данного субъекта (отсюда название исследований - "trait studies"). Ситуативные факторы в данном подходе игнорируются; главное допущение состоит в том, что влияние личностных структур или черт, значительно превосходит ситуативные влияния - фокус исследовательского внимания сосредоточен на постоянстве поведения субъекта в различных ситуациях.

Л. Фарбер предлагает разграничение воли по феноменологическим характеристикам на две реальности. В первом случае Л. Фарбер рассматривает волю, как целостный опыт личности и спонтанность движения в любом направлении, которое дает ощущение свободы и возможности развития, ибо результат этого движения, его итог заранее неизвестны. Воля может "присоединяться" ко всем способностям человека - физическим и духовным, интеллектуальным и эмоциональным. Наличие воли при этом сразу может не замечаться и быть опознано лишь позже. Во втором случае воля "сознательная", она требует усилий и необходимости принимать решения. Это та сфера воли, которая обычно изучается в психологии. Заранее ясна цель волевого поведения ("Я делаю это для того, чтобы..."). Если во взаимоотношениях первой и второй реальности воли происходит перевес второй, возникает потеря спонтанности, свободы, активности в действиях человека. [29]

Р. Ассаджиоли очень широко рассматривает понятие волевого действия, так как часто любое осознанное действие в его системе становится волевым. Он выделяет аспекты, качества и стадии воли и предлагает множество практических упражнений, направленных на тренировку воли.[29]

К аспектам воли Р. Ассаджиоли относит ее оценочные характеристики, выделяя:

. "сильную" волю; сила воли может быть достигнута за счет постоянной тренировки с использованием конкретных техник;

. "умелую" волю - способность добиться результата с минимальными затратами;

. "хорошую" волю; волевое действие должно непременно иметь перед собой "хорошие" цели, согласующиеся с требованиями общепринятой морали.

Среди качеств воли выделяются:

. Энергия - динамическая сила - интенсивность; это качество зависит от трудности достижения цели;

. Мастерство - контроль - дисциплина; здесь подчеркивается такая функция воли, как регулирование и контроль других психических функций;

. Концентрация - сосредоточенность - внимание; это качество имеет особое значение в тех случаях, когда объект воздействия или задача не являются привлекательными сами по себе;

. Решительность - быстрота - проворность в принятии решения;

. Настойчивость - стойкость - терпение;

. Инициатива - отвага - решимость (на поступки); у этого качества есть два истока: во-первых, осознание факта, что абсолютной безопасности не существует где бы то ни было и рисковать все равно приходится; во-вторых, переживание радости, чувства "расширения" сознания при встречах с риском и опасностью;

. Организация - интеграция - синтез; здесь снова отражена тенденция воли как организующего звена к объединению, тех средств, которые нужны для успешного решения задачи. [13]

Акт воли состоит из шести стадий:

. Цель, оценка, мотивация. Цель должна быть осознанной, не только видимой, но и желанной. Из оценки поставленной цели рождаются мотивы.

. Размышление.

. Выбор (одной цели из нескольких).

. Подтверждение.

. Составление программы действий, ориентированной на имеющиеся средства.

. Исполнение.

Таким образом, мы видим, что в западной психологии проблема воли сохраняется в явном и неявном виде. Больший интерес вызывают не теоретические представления о воле, а экспериментальные исследования отдельных вопросов, традиционно связанных с проблемой воли, и практика использования различных приемов тренировки волевого поведения. [29]

**.2 Развитие воли и ее возрастные особенности**

Произвольное поведение у ребенка развивается с осуществлением познавательных действий и подражанием взрослых. Ребенок, манипулируя предметами, устанавливает, что после конкретных действий происходят конкретные события. Соответственно ребенок производит эти действия для того, чтобы происходили определенные события, можно говорить о том, что ребенок делает это осознанно.

*В раннем детстве* ребенок не может воспроизвести ему знакомое действие, если не имеет определенного представления, например, если у ребенка нет ложечки, то он не может показать, как ее использовать (до двух летнего возраста).

Поэтому нужно сформировать у ребенка способности к представлению тех предметов, которые отсутствуют, это является незаменимым условием в развитии произвольности у ребенка. Поведение ребенка определяется представляемой ситуацией. Данное явление способствует в старшем возрасте самостоятельной постановкой цели.

К трем годам действие без реального предмета совершают девяносто четыре процента детей.

В два три года закладываются основы регулирующей функции речи. Чтобы сформировать волевые действия у, нужно выработать у ребенка прочную и действенную реакцию на два "словесных сигнала": "надо" и "нельзя".

Тем не менее, побуждение и затягивание действий в таком возрасте регулируются внешними факторами.

С.Л. Рубинштейн говорит о том, что было бы неправильно считать маленьких детей не способными к самообладанию и изображать их маленькими дикарями, которые живут не поддающимися обузданию инстинктами и импульсивными влечениями. В три года дети выражают самообладание. Они проявляют самообладание, отказываясь от приятного и наоборот, решаются на что-нибудь неприятное, если это необходимо. Приблизительно в этом возрасте дети начинают осознавать, что не всегда можно делать то, что им захочется. Это означает, что дети способны ограничить себя в чем-то или сделать выбор.

Следует отметить, что к трем годам у детей появляется выраженное стремление к самостоятельности "Я-сам", - ребенок так реагирует на вмешательство и помощь со стороны взрослых.

Маленьким детям трудно подчиняться требованиям, что-то не делать, чем просьбам делать что-то иное. Для этого взрослым лучше выражать свои требования в позитивной форме, нежели в негативной: "Ты уже большой мальчик, покажи, как ты это умеешь делать".

Основной деятельностью *у дошкольников* является игра. Фактором, стимулирующим волевое усилие, является исполнение ребенком определенной игровой роли.

Т.О. Гиневская считает, что ребенок, изображая определенную роль, прикладывает больше волевых усилия, соответственно результат получается лучше, чем если просто попросить что-то сделать.

З.М. Мануйленко выявил закономерность, которая заключается в следующем: если попросить детей 3-4 лет сохранить неподвижную позу, то они могут выдержать примерно 18 секунд, но если попросить детей изобразить часового, то неподвижность сохраниться в 5 раз дольше.

С.Е. Кулачковская считает, что дети от 4-х до 6-ти лет способны сдерживать свое поведение втрое больше детей ранних возрастов.

Контролирование своих действий развивается с 4-х лет.

В 4-5 лет у детей наблюдается чувство обязанности, обусловленное послушанием. Также отметим, что возникает чувство вины, в случае не выполнения своих обязанностей.

По окончанию дошкольного возраста дети начинают брать на себя ответственность за выполнение заданий, осознавая необходимость, доводят дело до конца.

Дети в возрасте 6 лет при выборе цели проявляют инициативу, настойчивость, самостоятельность, самообладание, но это в том случае, если эти действия сопровождаются положительными или отрицательными эмоциями.

Для детей старшего дошкольного возраста слова" "можно", "нельзя", "надо" являются основой для регуляции, когда их произносят мысленно.

Это является первым самостоятельным проявлением ребенком силы воли.

Новый этап в развитии волевой сферы личности ребенка является поступление в школу, характеризующийся как *младший школьный возраст*.

Те требования, которые предъявляют детям, способствуют усиленному развитию сдержанности (выдержки). Эти качества составляют основу дисциплинарного поведения, которые по окончанию первого года становятся привычными для детей.

Исходя из исследований Селиванова В.И. (1949) и Игнатьева Е.И. (1960) можно говорить о том, что умение проявлять волевые усилия у учащихся 1-ых и 3-их классов заметно растет. Это проявляется в их умственной деятельности.

Происходит формирование произвольных умственных действий, произвольного внимания, целенаправленное наблюдение. Учащиеся намеренно и преднамеренно запоминают учебный материал, проявляют упорство в решении умственных задач.

Если в 1-ом и во 2-ом классах школьники совершают волевые действия по указанию учителей и взрослых, то в 3-ем классе дети способны совершать волевые действия по собственному желанию и мотиву. В случае необходимости дети самостоятельно создают условия, которые исключают привычные действия, например, ребенок, может воздержаться от рассматривания интересных картинок во время учебного процесса. Иначе говоря дети в этом возрасте целенаправленно переключают внимание.

Школьник проявляет упорство в учебной деятельности, на занятиях, только если присутствует интерес к предмету.

Так, например, Хохлов С.И. показал, что школьники, у которых слабо развита воля, могут проявить высокую регуляцию в изучении предмета, только если присутствует интерес, при изучении же нелюбимого предмета высокая регуляция проявляется у школьников с большой силой воли.

Очень часто младшие школьники проявляют волевое усилие только для того, чтобы расположить к себе учителей и взрослых, тем самым являются исполнителями воли других (Высоцкий А.И.).

Безусловно, можно говорить о том, что у младших школьников развита самостоятельность. Однако самостоятельность проявляется вследствие возникающих эмоций, а не в результате осмысления своей роли в определенной ситуации. Зачастую школьники проявляют упрямство, дабы защитить свои интересы, и даже если они не правы, настойчиво оправдывают свои поступки.

"Несправедливо, выставленная отметка", может послужить поводом для упрямства и в дальнейшем развития конфликта между учащимся и учителем. Это происходит потому, что учитель не всегда мотивирует выставление отметок или потому, что не поощряет усилия ученика. В данной ситуации упрямство рассматривается как протест и проявляется в нежелании подчиняться требованиям учителя и отвечать на уроках.

Следует отметить проявление младшими школьниками такого волевого качества, как решительность, которая может быть связана и с высокой импульсивностью.

Младшие школьники обладают выдержкой, умением сдерживать свои чувства. Проявляется выдержка в подчинении требования взрослых, закрепляется именно в этом возрасте, так как правила поведения в школе начинают регулировать поведение детей.

Иванова В.Ф., изучающая выдержку у младших школьников, отмечает, что у первоклассников имеются поверхностные представления о выдержке, они стремятся быть сдержанными, связывая выдержку с ближайшими мотивами, а ко второму классу у учащихся увеличиваются возможности сдерживать свои побуждения с расширением представлений о выдержке.

*В подростковом возрасте*, как отмечает Высоцкий А.И., происходит коренное изменение структуры волевой регуляции. В отличие от младших школьников подростки чаще регулируют свое поведение, которое основано на внутренней самостимуляции. Волевая регуляция у подростков неоднозначна. Это происходит, потому что возрастает общая активность подростка, а механизмы волевой регуляции еще плохо сформированы. Воспитательные воздействия подростками воспринимаются критично, так как они стремятся к независимости, поэтому не всегда могут проявлять волевую регуляцию. Нарушается дисциплина, наблюдается проявление упрямства, все это связано и утверждением собственного "Я".

Приходящийся на этот возраст процесс полового созревания существенно увеличивает подвижность нервных процессов, сдвигая баланс в сторону возбуждения, тем самым меняя волевую сферу личности. Процесс возбуждения доминирует над процессом торможения, тем самым снижая сдержанность, самообладание.

Наибольшего проявления в этом возрасте достигает такое качество как смелость. Под влиянием этого качества, подростки склонны к совершению героического поступка, такая динамика наблюдалась во времена Великой Отечественной войны.

Исследования Камышанова В.И. и Петрова И.К. показали, что в 12-14 лет подростки могут переоценивать у себя развитие волевых качеств, таковыми являются терпеливость и энергичность. В 15 лет подростки могут четко оценивать у себя развитие основных волевых качеств. В силу своей убежденности подростки склоняются к переоценке таких качеств как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность.

*У старшеклассников* проявление волевой регуляции определяет механизм самостимуляции. Самостимуляция лучше осмысливается, а также дифференцированно используется при преодолении трудностей, следует отметить, что самостимуляция является главным компонентом в психологической структуре волевой регуляции учащихся.

В достижении поставленной цели, старшеклассники проявляют настойчивость, увеличивая при этом способность к терпению. От старшеклассников можно ожидать хороших результатов деятельности, так как даже на фоне утомления у них наблюдается большая выносливость и терпение.

В старшем школьном возрасте происходит усиленное формирование морального компонента воли. Теперь проявление воли рассматривается как полезное для общества. Волевая регуляция у старшеклассников приобретает целеустремленный характер. С учетом выше сказанного, сложившееся представление о слабом развитии воли у детей нуждается в изменении. Ребенок, как и взрослый прилагает все волевые усилия для преодоления препятствий.

**.3 Становление волевой регуляции детей школьного возраста и ее специфика у подростков и старшеклассников**

Волевая регуляция - процесс управления человеком собственным психологическим и физиологическим состоянием.

Разнообразие видов деятельности, которые осваивает ребенок, объединяет одно - в них формируется важнейшее личностное новообразование этого возраста - произвольная регуляция поведения и деятельности, способность к самоконтролю. [38]

В результате воспитания и обучения происходит формирование и развитие воли на протяжении всей жизни. В коре головного мозга ребенка образуются нервные связи, которые обеспечивают целенаправленное движение в ответ на раздражение, поступающее извне. На конец первого года жизни сигналом для выполнения действий становится слово.

По началу обучения ребенка в школе формирование волевой регуляции переходит на новый уровень, который характеризуется целенаправленным воспитанием учителя.

Обучение становится увлекательным занятием для детей. Нельзя не отметить трудность обучения, требующая от учащихся волевых усилий. Но преодоление этих трудностей способствует развитию воли и волевых качеств личности.

Для получения положительного результата развития воли, нужно приводить примеры, рассказывать истории о героях, которые проявили решительность, настойчивость, смелость, мужество и героизм.

В процессе обучения подросток набирается опыта, получает полезные знания и умения, которые позволяют ему в беседе со старшими высказывать свое мнение, подкрепляя его фактами и суждениями. Стремится проявить себя в "больших" делах, берет на себя ответственность. Но также подросток анализирует поведение взрослых и друзей, дает зачастую критическую оценку окружающим его людям. Подросток стремится быть взрослым и самостоятельным, но ко всему прочему у подростка не хватает жизненного опыта, знаний мира и поэтому общение с ним порождает много противоречий.

Неуправляемое поведение подростка, неуравновешенность в высказываниях доставляют неприятности родителям, учителям, окружающим его людям. Для того, чтобы управлять поведением подростков, нужно очень много психолого-педагогических знаний, методов и приемов воздействия. Нужно развивать и воспитывать в подростке те качества, которые ему понадобятся в дальнейшей жизни.

Еще один важный аспект развития волевых качеств подростка является творческая деятельность, в частности, изобразительное искусство. Причем это должен быть не просто рисунок, а завершенная работа, с учетом положения рисунка, формы, окраски, подбора цветовой гаммы. Очень важно получить завершенную композицию. Это действие требует проявления в первую очередь волевых качеств: целеустремленности, терпения, устойчивости. В первую очередь, наличие волевых качеств способствует формированию убеждений, взглядов на реальность, а самое главное формированию мировоззрения.

У старшеклассников сформирована самооценка и самосознание, что влияет на целенаправленную волевую регуляцию. Безусловно, нужно отметить, что в воспитании подростков и старшеклассников нужен индивидуальный подход.

Волевая регуляция поведения человека осуществляется в разных направлениях. В первую очередь, это преобразование непроизвольных психических процессов в произвольные, затем сознательный контроль человека своего поведения и развитие волевых качеств личности. Эти процессы начинают свои действия тогда, когда ребенок овладевает речью и начинает эффективно ею управлять.

Все эти направления развития воли укрепляют механизмы волевой регуляции и поднимают развитие воли на новый уровень. В формировании волевых качеств развитие воли представляется как переход от первичных к вторичным и третичным волевым качествам.

Рассмотрим еще одно направление развития воли. Человек осознанно ставит перед собой сложные задачи, которые требуют приложения значительных волевых усилий, с каждым разом усложняя задачи, тем самым развивая волевые качества.

При волевой регуляции поведения человека, которая порождается актуальными потребностями и сознанием человека, складываются особые отношения. Рубинштейн С.Л. охарактеризовал таким образом: "Воля в собственном смысле возникает тогда, когда человек оказывается способным к рефлексии своих влечений, может, так или иначе, отнестись к ним. Для этого индивид должен уметь подняться над своими влечениями и, отвлекаясь от них, осознать самого себя, как субъекта, который возвышаясь над ними, в состоянии произвести выбор между ними". [41]

Воля для подростка является одной из главных черт. Зачастую у подростков появляются идеалы, на которых они хотели бы равняться. Это в основном люди, обладающие сильной волей. Этим и объясняется то, что на первое место выдвигают проблему воспитания воли.

Однако, принято говорить, что у подростков слабо развита воля, чем у детей других возрастов. Подростки легко попадают под чужое влияние, ведут себя не по принятым правилам и нормам, плохо организованы, легко поддаются трудностям. Эта характеристика больше подходит к младшим подросткам, тем не менее, и среди старших немало таких подростков.

Отметим, что развитие воли с взрослением подростка не идет вспять и степень развития воли подростков при этом не уменьшается. Это все объясняется тем, что подростки живут в сложной социальной ситуации, которая требует от них волевой регуляции, в том числе и сложных проявлений волевого поведения, к этому подростки не всегда готовы.

В подростковом возрасте учебная деятельность ребенка, и его социальный статус меняются. Учиться становится сложней, так как учебная деятельность требует приложения больших усилий, ответственности, самостоятельности. Меняется отношение взрослых: теперь от подростка ждут взвешенных решений, взрослости, которая предполагает проявление волевых качеств личности подростка. Это все объяснимо, так как подросток действительно становится на новый этап развития, который от него требует как умственных, так и физических усилий.

В семье повышаются требования к подростку, и это объясняется тем, что родители действительно нуждаются в помощи подростка. Дома, действительно, нужна помощь подростка, как физическая, так и умственная. Подростки получают от родителей, поручения, которые раннее не выполняли. Теперь они могут присматривать за младшими детьми в семье, делать покупки и т.д. Безусловно, подростки возмущаются с появлением новых обязанностей, что может привести к недопонимаю родителей и детей. На этом этапе развития подросткам нужно рационально использовать свое время, что требует большой организованности, ответственности, которые не всегда присутствуют у подростка.

Отметим, что не все родители относятся к подросткам, как к взрослым. Есть родители, которые обращаются с ними как с детьми, запрещая им все и пытаясь руководить их деятельность, безусловно, подросткам в силу приобретенных качеств это не нравится, отсюда и возникают конфликты между родителями и подростками, мешающие формированию и развитию волевых качеств личности подростка.

Для подростка имеет большое значение то положение, которое он занимает в обществе (коллективе, классе). На первый план выходит "общественное мнение". Раньше во всем главенствовал взрослый, дети хотели получить, прежде всего, его одобрение, подражали ему в своем поведении. Подросток же начинает стремится к законам коллективной жизни, соблюдать правила и нормы, установленные там. Требования взрослых и сверстников не всегда совпадают, соответственно подростку приходится делать выбор между ними. А как мы знаем - выбор является составной частью волевого поведения. [5]

В то же время у подростков появляются новые интересы, не связанные с учебной деятельностью. Они начинают заниматься активными видами деятельности (спорт, искусство, различные техники). Также в этом возрасте появляется интерес к противоположному полу. Подростки все свое время проводят со сверстниками, что отвлекает их от своих обязанностей, становится все труднее управлять своим поведением.

Рассматривая старший школьный возраст, следует отметить, что меняется социальная ситуация развития. У старшеклассников появляется стремление в будущее, что и отличает их от детей других возрастов. Старшеклассник - является учеником школы, но он уже близок к переходу на новый этап развития. Будущее оказывает большое воздействие на реальность подростка, изменяя и преобразуя ее. Тем самым создаются условия, формирующие личность старшеклассника. [7]

Характерная для старшеклассника обращенность в будущее создает благоприятные психологические условия для формирования способности подчинять свои поступки отдаленным ориентирам. Мотивы, связанные с будущим, рождают способность к действию в данной ситуации, планировать будущее и самореализовываться в нем.

Этим и отличается познание окружающего мира старшеклассниками: если подросток идет к познанию внешнего мира во многом "от себя", через свои переживания, интересы и стремления, то старшеклассник, познавая внешний мир, воссоздавая в своем сознании более или менее полное представление о нем, "возвращается к себе": "Что я значу в этом мире?", "Какое место занимаю я в нем?", "Каков я?", "Каковы мои возможности?" Интерес к собственной личности, попытки разобраться в ее особенностях, достоинствах и недостатках обусловливают стремление старшеклассника к моральным знаниям и волевой саморегуляции. [7]

У старшеклассников меняется отношение к сверстникам, теперь они стараются, как можно реально оценить все достоинства и недостатки сверстников. Определяют новый круг общения, зачастую проявляя юношеский максимализм и бескомпромиссность.

Итак, отметим, что у старшеклассников появляется стремление в будущее, причем появляется уверенность в себе, обусловленная возросшими физическими и умственными способностями. Но нередко уверенность переходит в самоуверенность. Происходит формирование моральных взглядов, но вместе с тем, старшеклассники склонны к переоценке ценностей, что не всегда является полезным для старшеклассников. Старшеклассникам не хватает жизненного опыта и гибкости в решении проблем, поэтому сталкиваясь с нестандартной ситуацией у них в какой-то мере ломаются жизненные представления. Отсутствие достаточного опыта, юношеский максимализм, большая эмоциональная возбудимость делают этот возраст легко ранимым.

Если рассматривать отношения старшеклассников со взрослыми, то можно сказать, что их взаимоотношения не носят предвзятого характера, как зачастую наблюдается у подростков. Отличие является в том, что во взрослом старшеклассники видят не руководителя, а внешнюю опору. Они нуждаются в поддержке и помощи со стороны взрослых, зачастую используют их опыт в самореализации.

У старшеклассников формируется нравственная устойчивость, школьник приобретает способность быть относительно эмансипированным от непосредственных воздействий и преобразовывать обстоятельства. Старшеклассник оптимально использует свои способности. Это позволяет получать результаты от различных видов деятельности, тем самым развивая профессиональную сторону деятельности. Старшеклассник преобразовывает собственное поведение, проявляя волевую регуляцию.

**.4 Условия и факторы, влияющие на развитие волевой регуляции**

подросток волевой личность самооценка

Волевая регуляция поведения человека осуществляется в разных направлениях. В первую очередь, это преобразование непроизвольных психических процессов в произвольные, затем сознательный контроль человека своего поведения и развитие волевых качеств личности. Эти процессы начинают свои действия тогда, когда ребенок овладевает речью и начинает эффективно ею управлять.

Все эти направления развития воли укрепляют механизмы волевой регуляции и поднимают развитие воли на новый уровень. В формировании волевых качеств развитие воли представляется как переход от первичных к вторичным и третичным волевым качествам.

Рассмотрим еще одно направление развития воли. Человек осознанно ставит перед собой сложные задачи, которые требуют приложения значительных волевых усилий, с каждым разом усложняя задачи, тем самым развивая волевые качества.

Развитие воли связано с их мотивационной и нравственной сферой. Важнейшим аспектом в воспитании воли у детей является произвольная регуляция деятельности, в которую включены мотивы и ценности. Входящая в волевую регуляцию мотивация становится осознанной, а поступки приобретают произвольный характер, это действие определяется на произвольном построении мотивов, где на первое место ставится нравственное побуждение, которое, в случае успешной деятельности дает человеку моральное удовлетворение.

Невозможно воспитывать волю ребенка отдельно от психологического развития, так как у детей становление волевой регуляции связано с умственным развитием.

Важную роль в воспитании воли выполняют игры, причем каждая игра привносит свой определенный вклад в развитие произвольного процесса. Первые игры, которые влияют на развитие ребенка, являются игры с предметами, они формируют произвольную регуляцию действий.

Сюжетно-ролевые игры закрепляют у ребенка необходимые волевые качества личности. Управлением поступками "занимаются" коллективные игры.

Воля также контролирует процессы торможения и возбуждения, если это необходимо. Благодаря процессам, человек регулирует свою деятельность и поведение в трудных ситуациях. Так, например, если тревожное состояние, которое направлено на торможение функции воли, проявляется часто, то оно становится волевым свойством или качеством личности.

Побудительная и тормозная функции воли носят положительный и отрицательный характер. Побудительная функция направлена на преодоление внешних и внутренних трудностей. Тормозная функция же препятствует преодолению трудностей.

К качествам волевой личности относятся: самообладание, сдержанность, выдержка, решительность, самостоятельность, настойчивость, упорство.

Рассмотрим каждый из качеств в отдельности.

Самостоятельность - качество воли, проявляющееся в умении человека, проявлять инициативу, ставить цели и воплощать их в реальность. Человек, обладающий самостоятельностью, борется за достижение своей цели, прилагая все усилия, так как уверен в правильности своих действий и целей.

Внушаемость является противоположным качеством самостоятельности. Это качество присуще безвольным людям. Они пасуют перед трудностями, наедятся на помощь и поддержку извне, поэтому на них очень легко оказывать влияние, при этом влияние не всегда является положительным. Такие люди доверчивы, могут совершить такие поступки, за которые в дальнейшем будут раскаиваться.

Важнейшим волевым качеством личности является решительность. которая проявляется на начальном этапе произвольного поведения, когда человек должен сделать выбор. Решительный человек может быстро выбирать цель, которая наиболее важна для него.

Противоположным качеством решительности является нерешительность. При нерешительности человек затрудняется принять решение и проявить произвольное действие. Ему сложно выбирать цель, так как он сомневается в правильности выбранной цели, также его пугают последствия тех действий, которые он возможно осуществит. Часто нерешительные люди могут поставить цель и привести его в действие, не обдумав процесс и последствия действий.

Следующее качество, которое мы рассмотрим, является настойчивость. Настойчивость является наиболее важным волевым качеством, так как человек проявляя терпеливость, преодолевает трудности, которые возникают на пути к достижению цели. Настойчивый человек "плавно" и неуклонно достигает цели, несмотря на трудности, которые возникают у него на пути. Он может стремительно идти к цели, невзирая на неудачу и сомнения. Люди, которым не обладают настойчивостью, нетерпеливы, спешат в своих действиях.

Следующее качество - выдержка. Выдержка - одно из волевых качеств, выполняющих тормозную функцию. Это качество позволяет выдержать большую физическую нагрузку, которая необходима для достижения цели. [13] Выдержку можно характеризовать, как стойкость человека, которая помогает противостоять неприятным внешним воздействиям, даже в трудной ситуации. Сдержанность человека, позволяет ему действовать обдуманно. Человек четко оценивает ситуацию и свои возможности, планирует собственные действия и выбирает подходящие пути для достижения конечного результата.

Самообладание - волевой качество, которое обеспечивает способность проявлять регуляцию в сложных ситуациях. Самообладание нужно проявлять во всех жизненных условиях, так как это качество помогает человеку преодолевать панику, страх и т.д. Человек, который владеет собой, может достичь поставленных целей, в силу своей уверенности.

Все эти качества формируются и развиваются на протяжении всей жизни. В младшем возрасте формирование качеств, происходит под влиянием воспитания и игровой деятельности. Родителя, воспитывая своих детей ожидают от них произвольной регуляции их поведения и деятельности.

**Выводы по первой главе**

Проблема воли и волевой регуляции всегда была актуальной в психологии.

В отечественной психологии эта проблема достаточно широко исследована С.Л. Рубинштейном В.А. Иванниковым, И.М. Сеченовым, Василюк Ф.Е., Е.П. Ильиным и др.

С.Л. Рубинштейна, высказывавшего мысль о том, что "проблема воли, поставленная по существу - это, прежде всего вопрос о содержании воли, о том, какие мотивы и цели являются для нее определяющими..". [41].

Сеченов И.М. определял волю таким образом: "Воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением, - это деятельная сторона разума и морального поведения".

Василюк Ф.Е. определял волю, как "орган" целостного человека, который осуществляет реализацию всего жизненного пути, указывая, что в изучении данной проблемы, внимание должно уделяться не количественным показателям, а на " происходящих в целостном волевом акте содержательно-ценностных преобразованиях".

Иваннинков В.А. связывал волю со смыслом действия. Он считал, что развитие волевого действия происходит тогда, когда оно входит в широкий мотивационный спектр, и внешне - нейтральное действие соединяется с мировоззрением и моделью личности.

Левин К. провел эксперимент, результаты которого состоят в следующем: при заучивании слогов, ассоциации не имеют мотивационной силы. Он связал волевое поведение не с выполнением любого действия, а только преднамеренного.

Известно, что волевая регуляция в значительной степени определяется теми качествами личности, которые лежат в ее основе. К ним относятся самообладание, самостоятельность, решительность, настойчивость. Указанные качества традиционно принято называть волевыми качествами.

До определенного возраста произвольность воли отсутствует.Именно в подростковом возрасте происходит формирование произвольной воли.

В зарубежной психологии проблему воли и волевой активности исследовали: Л. Фарбер, Р. Ассаджиоли и др.

Л. Фарбер считал, что воля может "присоединяться" ко всем способностям человека - физическим и духовным, интеллектуальным и эмоциональным.

Р. Ассаджиоли выделяет аспекты, качества и стадии воли и предлагает множество практических упражнений, направленных на тренировку воли. Больший интерес вызывают экспериментальные исследования отдельных вопросов, традиционно связанных с проблемой воли, и практика использования различных приемов тренировки волевого поведения.

Известно, что волевая регуляция в значительной степени определяется теми качествами личности, которые лежат в ее основе. К их числу относятся инициативность, самостоятельность, решительность, настойчивость.

Воля для подростка является одной из главных черт. Зачастую у подростков появляются идеалы, на которых они хотели бы равняться. Это в основном люди, обладающие сильной волей. Этим и объясняется то, что на первое место выдвигают проблему воспитания воли.

Однако, принято говорить, что у подростков слабо развита воля, чем у детей других возрастов. Подростки легко попадают под чужое влияние, ведут себя не по принятым правилам и нормам, плохо организованы, легко поддаются трудностям. Эта характеристика больше подходит к младшим подросткам, тем не менее, и среди старших немало таких подростков.

В семье повышаются требования к подростку, и это объясняется тем, что родители действительно нуждаются в помощи подростка. Развитие воли с взрослением подростка не идет вспять и степень развития воли подростков при этом не уменьшается. Это все объясняется тем, что подростки живут в сложной социальной ситуации, которая требует от них волевой регуляции, в том числе и сложных проявлений волевого поведения, к этому подростки не всегда готовы.

В подростковом возрасте учебная деятельность ребенка, и его социальный статус меняются. Учиться становится сложней, так как учебная деятельность требует приложения больших усилий, ответственности, самостоятельности.

Отметим, что не все родители относятся к подросткам, как к взрослым. Для подростка имеет большое значение то положение, которое он занимает в обществе (коллективе, классе). На первый план выходит "общественное мнение". Раньше во всем главенствовал взрослый, дети хотели получить, прежде всего, его одобрение, подражали ему в своем поведении. Подросток же начинает стремиться к законам коллективной жизни, соблюдать правила и нормы, установленные там. Требования взрослых и сверстников не всегда совпадают, соответственно подростку приходится делать выбор между ними. А как мы знаем - выбор является составной частью волевого поведения. [5]

Также подростки начинают заниматься активными видами деятельности (спорт, искусство, различные техники). В этом возрасте появляется интерес к противоположному полу. Подростки все свое время проводят со сверстниками, что отвлекает их от своих обязанностей, становится все труднее управлять своим поведением.

Рассматривая старший школьный возраст, следует отметить, что меняется социальная ситуация развития. У старшеклассников появляется стремление в будущее, что и отличает их от детей других возрастов. Старшеклассник - является учеником школы, но он уже близок к переходу на новый этап развития. Будущее оказывает большое воздействие на реальность подростка, изменяя и преобразуя ее. Тем самым создаются условия, формирующие личность старшеклассника. Меняется отношение к сверстникам, теперь они стараются, как можно реально оценить все достоинства и недостатки сверстников. Определяют новый круг общения, зачастую проявляя юношеский максимализм и бескомпромиссность.

Рассматривая отношения старшеклассников со взрослыми, то можно сказать, что их взаимоотношения не носят предвзятого характера, как зачастую наблюдается у подростков. Отличие является в том, что во взрослом старшеклассники видят не руководителя, а внешнюю опору. Они нуждаются в поддержке и помощи со стороны взрослых, зачастую используют их опыт в самореализации.

Исходя из рассматриваемого материала, можно говорить о том, что волевая регуляция в подростковом возрасте недостаточно сформирована, объясняя это тем, что в силу возраста подростки достаточно импульсивны, критично относятся к советам взрослых, пытаясь быть самостоятельными, но так как у них отсутствует жизненный опыт нередко проблема кажется для них не решаемой. У старшеклассников же наоборот появляется стремление в будущее, причем появляется уверенность в себе, обусловленная возросшими физическими и умственными способностями. Происходит формирование моральных взглядов.

**Глава 2. Экспериментальное изучение волевой регуляции подростков и старшеклассников**

Экспериментальная часть работы проводится на базе среднего общеобразовательного учреждения МОУ СОШ №9 г. Жигулевска. В эксперименте принимают участие 33 человека, учащиеся 9-го и 11-го класса. Возраст испытуемых от 13 до 17 лет. Списочный состав групп испытуемых представлен в (Приложение 1).

Для изучения возрастных особенностей волевой регуляции у подростков и старшеклассников мы применяли следующие методики: Тест "Воля" предложен Дереклеевым Н.И**.**, тест "Сила воли" предложен И.В. Дубровиной. Для изучения степени развития воли мы использовали тест "Воля" предложен Дереклеевым Н.И.

Цель методики: Изучение степени развития воли у детей подросткового возраста.

Для изучения обобщенной характеристики проявления силы воли мы использовали тест "Сила воли" предложен И.В. Дубровиной.

Цель методики: Изучение обобщенной характеристики проявления силы воли. Добавить характеристику методик.

Наше исследование состоит из трех этапов. На первом этапе мы изучали проявление воли у подростков, применяя вышеуказанные методики, на втором этапе изучали проявление воли у старшеклассников. И на третьем этапе мы сопоставляли результаты проявления воли у старшеклассников и подростков.

**.1 Экспериментальное изучение волевых особенностей у подростков**

Для изучения особенностей волевой регуляции у детей подросткового возраста мы использовали:

. Тест "Воля" предложен Дереклеевым Н.И**.** (Приложение 2).

. Тест "Сила воли" (предложен И.В. Дубровиной)(Приложение 3)

Рассмотрим полученные данные развития воли у испытуемых по результатам теста "Воля". (Таблица 1)

Если сумма набранных баллов 14 и меньше, то данный человек считается человеком со слабой волей.

При сумме баллов от 15 до 25 - твердая воля

При общей сумме баллов от 26 до 38 - очень твердая

При сумме баллов выше 38 воля и характер человека считаются близкими к идеальным

Таблица 1. Данные о степени развития воли у подростков

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Имя | Баллы  | Степень развитости воли |
| 1. Александра С. | 22 | Твердая  |
| 2. Александр Г. | 10 | Слабая  |
| 3. Алена И. | 11 | Слабая  |
| 4. Варвара В.  | 20 | Твердая  |
| 5. Вероника Ш.  | 19 | Твердая  |
| 6. Виктория Т.  | 12 | Слабая  |
| 7. Геннадий Д.  | 6 | Слабая  |
| 8. Дмитрий Л.  | 12 | Слабая  |
| 9. Евгений Ч. | 15 | Твердая  |
| 10 . Илья Б.  | 15 | Твердая  |
| 11. Карина Г.  | 20 | Твердая  |
| 12. Кристина Н.  | 8 | Слабая  |
| 13. Ксения К.  | 11 | Слабая  |
| 14. Наталья Ч.  | 9 | Слабая |
| 15. Руслан Т.  | 22 | Твердая  |
| 16. Сергей Ч. | 2 | Слабая  |
| 17. Татьяна Д.  | 14 | Слабая  |
| 18. Федор С. | 8 | Слабая  |
| 19. Юлия П. | 10 | Слабая  |

Анализ данных таблицы позволяет сделать вывод о том, что у 63% слабое развитие воли.

Твердая степень развития воли у 37% испытуемых.

На диаграмме 1 представлены результаты тестирования.



Диаграмма 1. Представительность степени развития воли у испытуемых

Качественный анализ данных таблицы позволяет сделать вывод о том, что у 63% испытуемых, а именно Александр Г., Ксения К., Юлия П., Кристина Н., Дмитрий Л., Геннадий Д., Татьяна Д., Наталья Ч., Виктория Т., Алена И., Сергей Ч., Федор С., сила воли развита очень слабо. Испытуемым со слабой волей характерны такие качества как: нерешительность, упрямство, суетливость, раздражение, нетерпеливость. Все эти качества мешают быстро принять правильное решение и осуществить волевое действие.

Твердая степень развития воли характеризуется такими качествами как ответственность, реалистичность, выдержка, владение твердым характером и волей. Эти качества присущи 37% испытуемым, а именно Варвара В., Карина Г., Руслан Т., Вероника Ш., Александр С., Илья Б., Евгений Ч.

Исходя из результатов тестирования можно говорить о том, что учащиеся со слабой степенью развития воли преобладают над учащимися с твердой степенью развития воли. Учащиеся с очень твердой степенью развития воли и близким идеальному не наблюдаются.

Далее рассмотрим полученные данные о характере проявления силы воли у подростков по результатам теста "Сила Воли" (Таблица 2)

Текст предложен И.В. Дубровиной и предназначен для обобщенной характеристики проявления силы воли.

Инструкция: на приведенные 12 вопросов можно ответить "ДА" - 2 балла, "ИНОГДА" - 1 балл, "НЕТ" - 0 баллов. При ответе необходимо сразу ставить баллы.

Обработка результатов:

-8 баллов - сила воли слабая;

-16 баллов - сила воли средняя

-24 баллов - сила воли большая

Таблица 2. Персональные данные о характере проявления силы воли у подростков

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Имя | Баллы  | Характеристики проявления силы воли |
| 1. Александра С. | 21 | Большая  |
| 2. Александр Г. | 6 | Слабая  |
| 3. Алена И. | 8 | Слабая  |
| 4. Варвара В.  | 21 | Большая  |
| 5. Вероника Ш.  | 16 | Средняя  |
| 6. Виктория Т.  | 6 | Слабая  |
| 7. Геннадий Д.  | 7 | Слабая  |
| 8. Дмитрий Л.  | 8 | Слабая  |
| 9. Евгений Ч. | 12 | Средняя  |
| 10 . Илья Б.  | 13 | Средняя  |
| 11. Карина Г.  | 16 | Средняя  |
| 12. Кристина Н.  | 8  | Слабая  |
| 13. Ксения К.  | 5 | Слабая |
| 14. Наталья Ч.  | 7 | Слабая  |
| 15. Руслан Т.  | 15 | Средняя  |
| 16. Сергей Ч. | 4 | Слабая  |
| 17. Татьяна Д.  | 10 | Средняя  |
| 18. Федор С. | 6 | Слабая  |
| 19. Юлия П. | 2 | Слабая  |

Анализ полученных данных позволяет сделать количественный анализ:

Слабая воля - 58%

Средняя - 32%

Большая - 10%

На диаграмме 2 представлены результаты тестирования.



Диаграмма 2. Представительность характеристики проявления силы воли у подростков

Качественный анализ данных позволяет сделать вывод о том, что у 58% испытуемых, а именно у Александра Г., Ксении К., Юлии П., Кристины Н., Дмитрия Л., Геннадия Д., Натальи Ч., Сергея Ч., Алены И., Виктории Т., Федора С., сила воли развита очень слабо. Испытуемые со слабым развитием воли делают то, что им легче и интереснее, даже если это в чем-то может повредить им. К своим обязанностям относятся часто спустя рукава. Такое развитие воли может привести к эгоизму.

У 32% испытуемых, а именно у Татьяны Д., Руслана Т., Карины Г., Ильи Б., Евгения Ч., Вероники Ш. сила воли развита средне. Испытуемые со средним развитием воли обладают твердым характером, ответственны, встретившись с препятствием, испытуемые преодолевают его, но если увидят обходной путь, тоже им воспользуются.

Большая сила воли характеризуется такими качествами как решительность, настойчивость, противостояние трудностям, упорство, самообладание, самостоятельность. У 10% испытуемых, а именно у Варвары В. и Александры С. большая сила воли. Но в виду выше перечисленного, можно лишиться таких качеств, как гибкость, доброта, снисходительность.

Исходя из результатов тестирования можно сделать вывод о том, что учащиеся со средней волей преобладают над учащимися со слабой и большой волей.

Для изучения специфики волевых особенностей у детей подросткового возраста мы использовали две методики. Для того чтобы закрепить полученный результат, мы сопоставляем данные двух методик. (Таблица 3)

Таблица 3. Сопоставление данных развития волевых особенностей у подростков

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Имя | Результаты "Воля" | Степень развитости воли | Результаты "Сила воли" | Характеристики проявления силы воли |
| 1. Александра С. | 22 | Твердая  | 21 | Большая  |
| 2. Александр Г. | 10 | Слабая  | 6 | Слабая  |
| 3. Алена И. | 11 | Слабая  | 8 | Слабая  |
| 4. Варвара В. | 20 | Твердая  | 21 | Большая  |
| 5. Вероника Ш. | 19 | Твердая  | 16 | Средняя  |
| 6. Виктория Т. | 12 | Слабая  | 6 | Слабая  |
| 7. Геннадий Д. | 6 | Слабая  | 7 | Слабая  |
| 8. Дмитрий Л. | 12 | Слабая  | 8 | Слабая  |
| 9. Евгений Ч. | 15 | Твердая  | 12 | Средняя  |
| 10. Илья Б. | 15 | Твердая  | 13 | Средняя  |
| 11. Карина Г. | 20 | Твердая  | 16 | Средняя  |
| 12. КристинаН. | 8 | Слабая  | 8 | Слабая  |
| 13. Ксения К. | 11 | Слабая  | 5 | Слабая |
| 14. Наталья Ч. | 9 | Слабая | 7 | Слабая  |
| 15. Руслан Т. | 22 | Твердая  | 15 | Средняя  |
| 16. Сергей Ч. | 2 | Слабая  | 4 | Слабая  |
| 17. Татьяна Д. | 14 | Слабая  | 10 | Средняя  |
| 18. Федор С. | 8 | Слабая  | 6 | Слабая  |
| 19. Юлия П. | 10 | Слабая  | 2 | Слабая  |

Результаты тестирований показали, что учащиеся со слабым развитием силы воли преобладают над учащимися со средним развитием силы воли. У 63% испытуемых, а именно у Александра Г., Ксении К., Юлии П., Кристины Н., Дмитрия Л., Геннадия Д., Натальи Ч., Сергея Ч., Алены И., Виктории Т., Федора С., Татьяна Д., слабое развитие силы воли. У одного испытуемого, а именно что у Татьяны Д. в методике "Воля" слабое развитее воли, а в методике "Сила воли" среднее развитие воли, если смотреть на критерии оценки силы воли по второму тесту, то мы видим, что испытуемая по набранным баллам близка к слабому развитию воли. Исходя, из результатов делаем вывод, что у Татьяны Д. слабое развитие воли. Испытуемым со слабой волей характерны такие качества как: нерешительность, упрямство, суетливость, раздражение, нетерпеливость. Все эти качества мешают быстро принять правильное решение и осуществить волевое действие.

По данным двух методик у 27% испытуемых, а именно у Руслана Т., Карины Г., Евгения Ч., Илья Б., Вероники Ш. среднее развитие воли. Среднее развитее воли характеризуется такими качествами как ответственность, реалистичность, выдержка, встретившись с препятствием, испытуемые преодолевают его, но если увидят обходной путь, тоже им воспользуются. У двух испытуемых, а именно у Варвары В. и у Александры С. в методике "Воля" среднее развитие, а в методике "Сила воли" большое развитие воли, если смотреть на критерии оценки силы воли по первому тесту, то мы видим, что испытуемые по набранным баллам близки к большому развитию воли. Исходя, из данных таблицы делаем вывод, что у 10% испытуемых большое развитие воли. Большая сила воли характеризуется такими качествами как решительность, настойчивость, противостояние трудностям, упорство, самообладание, самостоятельность. Но в виду вышеперечисленного, можно лишиться таких качеств, как гибкость, доброта, снисходительность.

**.2 Экспериментальное изучение волевых особенностей у старшеклассников**

Для изучения специфики волевой саморегуляции у старшеклассников мы использовали:

. Тест "Воля" предложен Дереклеевым Н.И**.** (Приложение 2).

. Тест "Сила воли" (предложен И.В. Дубровиной)(Приложение 3)

Рассмотрим полученные данные развития воли у испытуемых по результатам теста "Воля". (Таблица 4)

Если сумма набранных баллов 14 и меньше, то данный человек считается человеком со слабой волей.

При сумме баллов от 15 до 25 - твердая воля

При общей сумме баллов от 26 до 38 - очень твердая

При сумме баллов выше 38 воля и характер человека считаются близкими к идеальным

Таблица 4. Данные о степени развития воли у старшеклассников

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Имя | Баллы | Степень развитости воли |
| 1. Александр Б. | 22 | Твердая  |
| 2. Анастасия Т. | 11 | Слабая |
| 3. Анжела Х. | 18 | Твердая  |
| 4. Дмитрий Г. | 18 | Твердая  |
| 5. Евгений К. | 27 | Очень твердая |
| 6. Екатерина С. | 16 | Твердая  |
| 7. Ирина М. | 18 | Твердая  |
| 8. Ксения П. | 21 | Твердая  |
| 9. Николай Ч. | 17 | Твердая  |
| 10. Руслан С. | 14 | Слабая  |
| 11. Светлана Б. | 15 | Твердая  |
| 12. Сергей З. | 28 | Очень твердая  |
| 13. Татьяна Б. | 26 | Очень твердая |
| 14. Татьяна Д. | 15 | Твердая  |

Анализ данных таблицы позволяет сделать вывод о том, что у 14% слабое развитие воли.

Твердая степень развития воли у 64% испытуемых.

Очень твердая степень развития воли у 22 %

На диаграмме 3 представлены результаты тестирования



Диаграмма 3. Представительность степени развития воли у старшеклассников

Качественный анализ данных позволяет сделать вывод о том, что у 14% испытуемых, а именно Анастасия Т., Руслан С. сила воли развита очень слабо. Испытуемым со слабой волей характерны такие качества как: нерешительность, упрямство, суетливость, раздражение, нетерпеливость. Все эти качества мешают быстро принять правильное решение и осуществить волевое действие.

У 64% испытуемых, а именно Александр Б., Анжела Х., Дмитрий Г., Екатерина С., Ирина М., Ксения П., Николай Ч., Светлана Б., Татьяна Д. средняя степень развития воли. Среднее развитее воли характеризуется такими качествами как ответственность, реалистичность, выдержка, владение твердым характером и волей.

У 22% испытуемых, а именно у Евгений К., Сергей З., Татьяна Б. большая сила воли. Испытуемые с большим развитием воли обладают твердым характером, ответственны, но в силу демонстративного поведения могут увлечься силой воли с целью самолюбования.

Исходя из данных таблицы делаем вывод, что учащиеся с твердой степенью развития воли преобладают над учащимися со слабым развитием воли.

Далее рассмотрим полученные данные о характере проявления силы воли у старшеклассников по результатам теста "Сила Воли" (Таблица 5)

Текст предложен И.В. Дубровиной и предназначен для обобщенной характеристики проявления силы воли.

Инструкция: на приведенные 12 вопросов можно ответить "ДА" - 2 балла, "ИНОГДА" - 1 балл, "НЕТ" - 0 баллов. При ответе необходимо сразу ставить баллы.

Обработка результатов:

-8 баллов - сила воли слабая;

-16 баллов - сила воли средняя

-24 баллов - сила воли большая

Таблица 5. Данные о характере проявления силы воли у старшеклассников

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Имя | Баллы | Характеристики проявления силы воли |
| 1. Александр Б. | 16 | Средняя  |
| 2. Анастасия Т. | 10 | Средняя  |
| 3. Анжела Х. | 15 | Средняя  |
| 4. Дмитрий Г. | 15 | Средняя  |
| 5. Евгений К. | 14 | Средняя  |
| 6. Екатерина С. | 13 | Средняя  |
| 7. Ирина М. | 15 | Средняя  |
| 8. Ксения П. | 14 | Средняя  |
| 9. Николай Ч. | 14 | Средняя  |
| 10. Руслан С. | 11 | Средняя  |
| 11. Светлана Б. | 17 | Большая  |
| 12. Сергей З. | 15 | Средняя  |
| 13. Татьяна Б. | 18 | Большая  |
| 14. Татьяна Д. | 16 | Средняя  |

Количественный анализ данных таблицы позволяет делать вывод о то, что учащихся со слабой развитием воли нет

Средняя - 86%

Большая - 14%

На диаграмме 4 представлены результаты тестирования.



Диаграмма 4. Представительность характеристики проявления силы воли у старшеклассников

Анализ данных таблицы позволяет сделать вывод о том, что у 86% испытуемых, а именно у Александр Б., Анжела Х., Дмитрий Г., Евгений К., Екатерина С., Ирина М., Ксения П., Николай Ч., Руслан С., Сергей З., Татьяна Д. сила воли развита средне. Испытуемые со средним развитием воли обладают твердым характером, ответственны, встретившись с препятствием, испытуемые преодолевают его, но если увидят обходной путь, тоже им воспользуются.

Большая сила воли характеризуется такими качествами как решительность, настойчивость, противостояние трудностям, упорство, самообладание, самостоятельность. У 14% испытуемых, а именно у Светланы Б. и Татьяны Д. большая сила воли. Но в виду вышеперечисленного, можно лишиться таких качеств, как гибкость, доброта, снисходительность.

Исходя из данных таблицы делаем вывод о том, что учащихся со слабой развитием воли нет, а учащиеся со средним развитием воли преобладают над учащимися с большой волей.

Для изучения специфики волевой саморегуляции у старшеклассников мы использовали две методики. Для того чтобы закрепить полученный результат мы сопоставляем данные двух методик.

Таблица 6. Сопоставление данных развития волевых особенностей у старшеклассников

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Имя  | Результаты "Воля" | Степень развитости воли | Результаты "Сила воли" | Характеристики проявления силы воли |
| 1. Александр Б. | 22 | Твердая  | 16 | Средняя  |
| 2. Анастасия Т. | 11 | Слабая | 10 | Средняя  |
| 3. Анжела Х. | 18 | Твердая  | 15 | Средняя  |
| 4. Дмитрий Г. | 18 | Твердая  | 15 | Средняя  |
| 5. Евгений К. | 27 | Очень твердая | 14 | Средняя  |
| 6. Екатерина С. | 16 | Твердая  | 13 | Средняя  |
| 7. Ирина М. | 18 | Твердая  | 15 | Средняя  |
| 8. Ксения П. | 21 | Твердая  | 14 | Средняя  |
| 9. Николай Ч. | 17 | Твердая  | 14 | Средняя  |
| 10. Руслан С. | 14 | Слабая  | 11 | Средняя  |
| 11. Светлана Б. | 15 | Твердая  | 17 | Большая  |
| 12. Сергей З. | 28 | Очень твердая  | 15 | Средняя  |
| 13. Татьяна Б. | 26 | Очень твердая | 18 | Большая  |
| 14. Татьяна Д. | 15 | Твердая  | 16 | Средняя  |

Результаты тестирований показали, что учащиеся со средним и большим развитием силы воли преобладают над учащимися со слабым развитием силы воли. У 14% испытуемых, а именно Анастасия Т., Руслан С. По результатам методики "Воля" сила воли развита очень слабо. А по результатам методики "Сила воли" у испытуемых среднее развитее воли, но если посмотреть на критерии оценки силы воли по второму тесту, то мы видим, что испытуемые по набранным баллам близки к слабому развитию воли. Исходя, из результатов делаем вывод, что у Анастасии Т. и Руслана С. слабое развитие воли.

У 64% испытуемых, а именно Александр Б., Анжела Х., Дмитрий Г., Екатерина С., Ирина М., Ксения П., Николай Ч., Светлана Б., Татьяна Д. среднее развитие воли. У испытуемой Светланы Б. в методике "Воля" среднее развитие, а в методике "Сила воли" большое развитие воли, если смотреть на критерии оценки силы воли по второму тесту, то мы видим, что испытуемая по набранным баллам близка к среднему развитию воли. Исходя, из данных таблицы делаем вывод, что испытуемой среднее развитие воли. Испытуемым со слабой волей характерны такие качества как: нерешительность, упрямство, суетливость, раздражение, нетерпеливость. Все эти качества мешают быстро принять правильное решение и осуществить волевое действие.

По данным двух методик у 22% испытуемых, а именно у Евгения К., Сергея З., Татьяны Б. большая сила воли. Испытуемые со большим развитием воли обладают твердым характером, ответственны, но в силу демонстративного поведения могут увлечься силой воли с целью самолюбования.

**.3 Сопоставление результатов тестирования и выявление волевых особенностей у подростков и старшеклассников**

Для изучения специфики волевой регуляции у подростков и старшеклассников мы провели исследование, результаты которых позволят нам подтвердить или опровергнуть нашу гипотезу. Для этого нам нужно сопоставить полученные данные у подростков и старшеклассников.

Итак, сопоставим данные подростков и старшеклассников по тесту "Воля". (Таблица 7)

Таблица 7. Сопоставление данных степени развития воли у подростков и старшеклассников

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Слабая  | Твердая (средняя) | Очень твердая (большая) |
| 9 класс | 63% | 37% |  |
| 11 класс | 14% | 64% | 22% |

По данным таблицы мы видим, что слабая степень развития воли у подростков составляет 63%, а у подростков 14%. Твердая степень развития воли у старшеклассников составляет 64% и 37% у подростков. Учащихся с очень твердой силой воли среди подростков нет, а у старшеклассников, учащиеся с очень твердой волей составляют 22%.

Рассмотрим данные сопоставления теста "Воля" на диаграмме 5



Диаграмма 5. Сопоставление данных степени развития воли у подростков и старшеклассников

Исходя из данных, можно сделать вывод о том, что волевая регуляция у старшеклассников достаточно сформирована. Это обусловлено тем, что в старшем школьном возрасте достаточно высоко развита самостимуляция, что влияет на самостоятельную, целенаправленную волевую саморегуляцию. Волевая регуляция у подростков неоднозначна. Это происходит, потому что возрастает общая активность подростка, а механизмы волевой регуляции еще плохо сформированы.

Далее сопоставим результаты теста "Сила воли" у подростков и старшеклассников, данные представлены в таблице 8.

Таблица 8. Сопоставление данных о характере проявления силы воли у старшеклассников и подростков

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Слабая  | Средняя |  Большая |
| 9 класс | 58% | 32% | 10% |
| 11 класс | 0% | 86% | 14% |

По данным таблицы мы видим, что слабое развитие воли у подростков составляет 58%. Среднее развитие воли у старшеклассников составляет 86% у подростков 37%. Большой силой воли обладают 10% учащихся у подростков и 14% у старшеклассников.

Рассмотрим сопоставление данных о характере проявления силы воли у старшеклассников и подростков на диаграмме 6.



Диаграмма 6. Сопоставление данных о характере проявления силы воли у старшеклассников и подростков

Исходя их данных приведенных выше, можно говорить о том, что представленные методики по изучению волевых особенностей у подростков и старшеклассников в совокупности не противоречат друг другу. Безусловно, наблюдается положительная динамика развития волевых особенностей у старшеклассников. Это обусловлено тем, что уже в старшем возрасте достаточно сформирована волевая регуляция, влияющая на произвольное поведение и деятельность личности. У подростков же наблюдается отрицательная динамика развития волевых особенностей, обусловленная тем, что в подростковом возрасте при развитости воли все еще недостаточно сформирована волевая регуляция, которая влияет на произвольное поведение и деятельность подростков. В заключение эксперимента нами был предложен словарь терминов волевых качеств. (Приложение 4)

**Выводы по второй главе**

В целях изучения волевых особенностей у подростков и старшеклассников, было проведено исследование. Анализ результатов позволил выделить три степени развития воли у подростков и старшеклассников: слабый, средний, большой.

Слабая воля характеризуется такими качествами как: нерешительность, упрямство, суетливость, раздражение, нетерпеливость. Все эти качества мешают быстро принять правильное решение и осуществить волевое действие.

Среднее развитее воли характеризуется такими качествами как ответственность, реалистичность, выдержка, владение твердым характером и волей.

Большой степенью развития воли обладают люди твердым характером, ответственны, но в силу демонстративного поведения могут увлечься силой воли с целью самолюбования.

Данные исследования по методике "Воля" показывают, что слабая степень развития воли у подростков составляет 63%, а у подростков 14%. Твердая степень развития воли у старшеклассников составляет 64% и 37% у подростков. Учащихся с очень твердой силой воли среди подростков нет, а у старшеклассников, учащиеся с очень твердой волей составляют 22%.

По данным методики "Сила Воли" слабое развитие воли у подростков составляет 58%. Среднее развитие воли у старшеклассников составляет 86% у подростков 37%. Большой силой воли обладают 10% учащихся у подростков и 14% у старшеклассников.

**-** также учащимся был предложен: научный словарь терминов волевых качеств;

Выводы, полученные на основе эксперимента, подтверждают гипотезу о том,что воля проходит свое развитие в течение многих этапов возрастного становления личности на протяжении всей жизнедеятельности, приближаясь к регулятивным функциям воли. Мы предполагаем, что в подростковом возрасте при развитости воли все еще недостаточно сформирована волевая регуляция, влияющая на произвольное поведение и деятельность подростков, а уже в старшем возрасте достаточно сформирована волевая регуляция, влияющая на произвольное поведение и деятельность личности.

**Заключение**

Целью работы было изучение особенностей волевой регуляции у подростков и старшеклассников. Для достижения поставленной цели было осуществлено теоретическое и практическое исследование, результаты которого представлены следующими положениями:

проведенный анализ литературных источников отечественных и зарубежных психологов по проблеме воли, позволил определить, что у подростков слабо развита воля, чем у детей других возрастов. Подростки легко попадают под чужое влияние, ведут себя не по принятым правилам и нормам, плохо организованы, легко поддаются трудностям.

характерная для старшеклассника является обращенность в будущее, которая создает благоприятные психологические условия для формирования способности подчинять свои поступки отдаленным ориентирам. Мотивы, связанные с будущим, рождают способность к действию в данной ситуации, планировать будущее и самореализовываться в нем.

в результате эксперимента было выделено три степени развития воли у подростков: слабый, средний, большой.

Слабая воля характеризуется такими качествами как: нерешительность, упрямство, суетливость, раздражение, нетерпеливость. Все эти качества мешают быстро принять правильное решение и осуществить волевое действие.

Среднее развитее воли характеризуется такими качествами как ответственность, реалистичность, выдержка, владение твердым характером и волей.

Большой степенью развития воли обладают люди ствердым характером, ответственны, но в силу демонстративного поведения могут увлечься силой воли с целью самолюбования.

Данные исследования по методике "Воля" показывают, что слабая степень развития воли у подростков составляет 63%, а у подростков 14%. Твердая степень развития воли у старшеклассников составляет 64% и 37% у подростков. Учащихся с очень твердой силой воли среди подростков нет, а у старшеклассников, учащиеся с очень твердой волей составляют 22%.

По данным методики "Сила Воли" слабое развитие воли у подростков составляет 58%. Среднее развитие воли у старшеклассников составляет 86% у подростков 37%. Большой силой воли обладают 10% учащихся у подростков и 14% у старшеклассников.

также учащимся был предложен: научный словарь терминов волевых качеств;

Выводы, полученные на основе эксперимента, подтверждают гипотезу о том,что воля проходит свое развитие в течение многих этапов возрастного становления личности на протяжении всей жизнедеятельности, приближаясь к регулятивным функциям воли. Мы предполагаем, что в подростковом возрасте при развитости воли все еще недостаточно сформирована волевая регуляция, влияющая на произвольное поведение и деятельность подростков, а уже в старшем возрасте достаточно сформирована волевая регуляция, влияющая на произвольное поведение и деятельность личности.

Развитие воли связано с их мотивационной и нравственной сферой. Важнейшим аспектом в воспитании воли у детей является произвольная регуляция деятельности, в которую включены мотивы и ценности. Входящая в волевую регуляцию мотивация становится осознанной, а поступки приобретают произвольный характер, это действие определяется на произвольном построении мотивов, где на первое место ставится нравственное побуждение, которое, в случае успешной деятельности дает человеку моральное удовлетворение.

Выполненная работа дополняет представление о психологии волевых процессов, в общем, и в подростковом возрасте в частности. В работе представлена характеристика подросткового возраста, как переходного, критического, трудного, но и жизнеутверждающего, направленного в будущее.

**Библиография**

. Абрамова, Г.С. Практическая психология [Текс]/ Г.С. Абрамова// Учебник для студентов вузов. - М.: Академический Проект, 2001. - 480 с.

2. Анцыферова, Л.И. Психология формирования и развития личности [Текст] / Л.П. Анцыферова // Человек в системе наук. - М.: 1989. - С.426-433.

. Баканов, Е.Н. О филогенетических корнях воли [Текс]/ Е.Н. Баканов// Психология познавательной деятельности.- М.: 1978. - 210 с.

. Басаров, Б. К вопросу о соотношении характера и воли [Текс]/ Б.К. Басаров// Проблемы психологии воли. Материалы 4-й научной конференции.- Рязань.: РГПИ, 1974.- С. 19-21.

. Бодалева, А.А. Психология общения [Текст]/ А.А. Бодалев// Энциклопедический словарь. - М.: Изд-во "Когито-Центр", 2011. - 123 с.

. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. [Текст]/ Л.И Божович// М.: Психология, 1968 г. - 380 с.

. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности [Текст]/ Л.И. Божович// избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна// - М.: Просвещение, 2006.- 274 с.

. Божович Л.И. Что такое воля? // Семья и школа [Текст]/ Л.И. Божович// 1981.- 215 с.

. Выготский Л.С. Проблема воли и ее развитие в детском возрасте // Собр. соч. [Текст]/ Л.С. Выготский// М.: Педагогика, 1982- 465 с.

10. Гамезо M.B., Герасимова B.C. Общая психология [Текст]/ М.В. Гамезо// Учебно-методическое пособие / Под общ. ред. М.В. Гамезо. - М.: Ось-89, 2007. - 352 с.

11. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии [Текст]/ Л.А. Головей// СПб.: Речь, 2002. - 694 с.

. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся, или Учимся жить в современном мире [Текст]/ Н.И. Дерклеева// М.: ВАКО, 2006. - 128 с. - С. 27-28.

. Добрынин Н.Ф. Об определении и качествах воли // Тезисы докладов на межвузовской научной конференции по проблемам психологии воли и формирования волевых качеств личности [Текст]/ Н.Ф. Добрынин// Рязань, 1964.- 145 с.

. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. [Текст]/ И.В. Дубровина// Изд. НПО, 1991 г. - 47 с.

. Дубровина И.В., М.К. Акимова, Е.М. Борисова[Текст]/ И.В. Дубровина// Рабочая книга.; под ред. И.В. Дубровиной.- М.: Просвещение, 1991.- 303 с.

. Жаров К.П. Психология формирования волевого действия.- Автореф. канд. дисс.- М., 1951.- 20 с.

17. Иванников В.А. Проблема воли: история и современность // В сб.: Проблемы психологии воли.- Рязань, 1991.- 199 -с. 7-9.

18. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции

Учебное пособие: 3-е издание, Питер, 2006, 208 с.

. Ивашкин В.С. Природа и психологические механизмы волевого усилия // Проблемы психологии воли.- Рязань, 1991.- 199 с.- С. 19-23.

20. Изард К.Е. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2007. -с. 98-101.

21. Ильин Е.П. Психология воли - СПб: Издательство "Питер". Кн.1.-М., 2000.-с.168-174.

22. Калин В.К. Актуальные аспекты теории воли // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности: Тезисы Всесоюзной конференции. - Симферополь, 1966.

. Калин В.К. Волевая регуляция деятельности. Автореф. докт. дисс.-1989.- 36 с.

. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. - М.: Наука, 1980.

. Кулачковская С.Е. Роль мотива в волевой регуляции поведения ребенка // Материалы Ш научной конференции по проблемам психологии воли. - Рязань: Изд-во пед. ин-та, 1970.

. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов ВУЗа. - М.: ГЦ Сфера, 2005. - с.280-314

. Лейкум Л.Б. Структура сознания и воля как ее элемент.- Рига: ин-т филос. и права, 1987.- 16 с.

. Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность. / А.Н. Леонтьев - М.: Политиздат, 1975, -304 с.

. Макгонигал К. Сила воли. - М.: Из-во Манн, Иванов, Фербер, 2012. -с.10-19

Менчинская Н.А., Мухина Т.К. Формирование научного мировоззрения как предмет психологических исследований // Советская педагогика, 1976. - № 4.

Молчанова О.Н. Психология. Учебник для педагогических вузов. Под ред. Сосновского Б.А. Учебник. 2-е изд. М.,

Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). - СПб.: Издательство "Речь", 2007. - 224 с:

Мухина Т.К. Индивидуально-психологические особенности формирования научного мировоззрения у старших школьников // Советская педагогика, 1977. - № 8.

. Немов, Р.С. Психология.: В 3 кн. Кн. 2: Психология образования. - М.: Владос, 1995. - 604 с.

31. Николаева Э.Ф. Возрастная психология: Учебно-методическое пособие. Тольятти: ТГУ, 2004. - с.83-84

32. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М.,2001. с.13-52

. Осипов М.Е. журнала "Вопросы психологии". Динамика проблемы личности в работах Л.С. Выготского. - Москва, 2012. -с.34

34. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. - М.: Просвещение, 1984.

. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - Санкт - Петербург: Мастера психологии, 2000. - с.

. Рогов Е.И. Р 59 Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - с.26-28.

. Рубинштейн С.Л. Основы Общей психологии. - СП., 1999.- с.34-78.

. Селиванов В.И. Основные подходы к психологическому исследованию волевой активности личности // экспериментальные исследования волевой активности - Рязань, 1986. - с. 3-23

**Приложение 1. Списочный состав группы испытуемых**

|  |  |
| --- | --- |
| 9 класс | 11 класс |
| Имя | Возраст | Имя | Возраст |
| 1. Александра С. | 14 | 1. Александр Б. | 17 |
| 2. Александр Г. | 14 | 2. Анастасия Т. | 17 |
| 3. Алена И. | 13 | 3. Анжела Х. | 16 |
| 4. Варвара В.  | 14 | 4. Дмитрий Г. | 17 |
| 5. Вероника Ш.  | 14 | 5. Евгений К. | 17 |
| 6. Виктория Т.  | 14 | 6. Екатерина С. | 16 |
| 7. Геннадий Д.  | 14 | 7. Ирина М. | 16 |
| 8. Дмитрий Л.  | 13 | 8. Ксения П. | 17 |
| 9. Евгений Ч. | 13 | 9. Николай Ч. | 17 |
| 10 . Илья Б.  | 13 | 10. Руслан С. | 16 |
| 11. Карина Г.  | 14 | 11. Светлана Б. | 16 |
| 12. Кристина Н.  | 14 | 12. Сергей З. | 17 |
| 13. Ксения К.  | 14 | 13. Татьяна Б. | 17 |
| 14. Наталья Ч.  | 14 | 14. Татьяна Д. | 16 |
| 15. Руслан Т.  | 13 |  |  |
| 16. Сергей Ч. | 13 |  |  |
| 17. Татьяна Д.  | 14 |  |  |
| 18. Федор С. | 13 |  |  |
| 19. Юлия П. | 14 |  |  |

**Приложение 2. Тест "Воля"**

Тест предложен Дереклеевым Н.И. и предназначен для изучения степени развития воли.

*Инструкция:* На приведенные 20 вопросов из нескольких альтернативных ответов к каждому из следующих суждений испытуемому необходимо выбрать наиболее подходящий.

. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние ваши поступки оказывают на окружающих людей:

а) очень редко;

б) редко;

в) достаточно часто;

г) очень часто.

. Случается ли вам говорить людям что-либо такое, во что вы сами не верите, но утверждаете из упрямства, наперекор другим:

а) да, б) нет.

. Какие из перечисленных ниже качеств вы более всего цените в людях:

а) настойчивость,

б) широту мышления,

в) умение показать себя.

. Имеете ли вы склонность к педантизму: (Педантизм, итал., слепое следование раз принятым формам, ревнивое и упорное соблюдение всяких мелочей, а вследствие этого упущение из виду самой сущности дела. Встречается в различных областях жизни, преимущественно же в ученой и педагогической деятельности)

а) да, б) нет.

. Быстро ли вы забываете о неприятностях, которые случаются с вами:

а) да, б) нет.

. Любите ли вы анализировать свои поступки:

а) да, б) нет.

. Находясь среди людей, хорошо вам известных, вы:

а) стараетесь придерживаться правил поведения, принятых в этом кругу;

б) стремитесь оставаться самим собой.

. Приступая к выполнению трудного задания, стараетесь ли вы не думать об ожидающих вас проблемах:

а) да, б) нет.

. Какая из перечисленных ниже характеристик вам более всего подходит:

а) мечтатель,

б) "рубаха-парень",

в) усерден в работе,

г) пунктуален и аккуратен,

д) любит философствовать,

е) суетлив.

. При обсуждении того или иного вопроса вы:

а) всегда высказываете свою точку зрения, даже если она отличается от мнения большинства;

б) считаете, что в данной ситуации лучше всего промолчать и не высказывать свою точку зрения;

в) внешне поддерживаете большинство, внутренне оставаясь при своем мнении;

г) принимаете точку зрения других, отказываясь от права иметь собственное мнение.

. Какое чувство у вас обычно вызывает неожиданный вызов к руководителю:

а) раздражение,

б) тревогу,

в) озабоченность,

г) никакого чувства не вызывает.

. Если в пылу полемики ваш оппонент срывается и допускает личный выпад против вас, то вы:

а) отвечаете ему тем же,

б) не обращаете на это внимание,

в) демонстративно оскорбляетесь,

г) прерываете с ним разговор, чтобы успокоиться.

. Если вашу работу забраковали, то вы:

а) испытываете досаду,

б) испытываете чувство стыда,

в) гневаетесь.

. Если вы вдруг попадаете впросак, то кого вините в этом в первую очередь:

а) себя самого;

б) судьбу, невезение,

в) объективные обстоятельства.

. Не кажется ли вам, что окружающие вас люди недооценивают ваши способности и знания:

а) да, б) нет.

. Если друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то вы:

а) злитесь на них;

б) стараетесь уйти от них и держаться подальше;

в) сами включаетесь в игру и начинаете подыгрывать им, подшучивая над собой;

г) делаете безразличный вид, но в душе негодуете.

. Если вы очень спешите и вдруг не находите на привычном месте свою вещь, куда вы ее обычно кладете, то:

а) будете молча продолжать ее поиск;

б) будете искать, обвиняя других в беспорядке;

в) уйдете, оставив нужную вещь дома.

. Что, скорее всего, выведет вас из равновесия:

а) длинная очередь в приемной у какого-нибудь чиновника, к которому вам необходимо срочно попасть;

б) толчея в общественном транспорте;

в) необходимость приходить в одно и то же место несколько раз подряд по одному и тому же вопросу.

. Закончив с кем-то спор, продолжаете ли вы его вести мысленно, приводя все новые аргументы в защиту своей точки зрения:

а) да, б) нет.

. Если для выполнения срочной работы вам представится возможность выбрать себе помощника, то кого из следующих возможных кандидатов в помощники вы предпочтете:

а) исполнительного, но безынициативного человека;

б) человека, знающего дело, но спорщика и несговорчивого;

в) человека одаренного, но с ленцой.

*Обработка результатов:*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вариант ответа | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| а | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 |
| б | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| в | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 3 | 0 |
| г | 3 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 0 |
| д | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - |
| е | - | - | - | - | - | - | - | - | 0 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вариант ответа | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| а | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 0 |
| б | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 |
| в | 2 | 1 | 0 | 0 | - | 2 | 1 | 2 | - | 2 |
| г | 0 | 3 | - | - | - | 0 | - | - | - | - |
| д | - | - | - | - | - | 0 | - | - | - | - |
| е | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Если сумма набранных баллов 14 и меньше, то данный человек считается человеком со слабой волей.

При сумме баллов от 15 до 25 характер и воля человека считаются достаточно твердыми, а поступки в основном реалистичными и взвешенными.

При общей сумме баллов от 26 до 38 характер человека и его воля считаются очень твердыми, а его поведение в большинстве случаев - достаточно ответственным. Имеется, правда, опасность увлечения силой воли с целью самолюбования.

При сумме баллов выше 38 воля и характер человека считаются близкими к идеальным, но иногда возникают сомнения в том, достаточно ли правильно и объективно человек себя оценил.

**Приложение 3. Тест "Сила воли"**

Текст предложен И.В. Дубровиной и предназначен для обобщенной характеристики проявления силы воли.

*Инструкция:* на приведенные 12 вопросов можно ответить "ДА" - 2 балла, "ИНОГДА" - 1 балл, "НЕТ" - 0 баллов. При ответе необходимо сразу ставить баллы.

. В состоянии ли ты завершить начатую работу, если она тебе не интересна?

.Тебе легко преодолеть внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное?

.Когда тебя ругают или ты ссоришься с друзьями, можешь ли ты быстро взять себя в руки и объективно разобраться в ситуации?

. Если врач запрещает тебе есть то, что ты любишь, тебе трудно отказаться от этой пищи?

. Если вечером ты решил встать раньше обычного, утром ты найдешь в себе силы выполнить это решение?

. Если ты чего-нибудь сильно боишься (например, ходить к зубному врачу), можешь ли ты без особого труда преодолеть этот страх и сделать то, что надо?

. Ты - "человек слова"? Держишь ли ты данное тобой обещание, даже если это требует немалых хлопот?

.Выполняешь ли ты режим дня?

.Ты вовремя отдаешь взятые тобой на время книги, пленки, диски?

. Ты точно знаешь, что другого времени на приготовление уроков у тебя не будет; станешь ли делать их даже тогда, когда по телевизору идет очень интересная передача?

. Сможешь ли ты прервать ссору и замолчать, какими бы обидными тебе ни казались слова того, кто с тобой ссорится?

. Выполняешь ли ты просьбы, даже если тебе очень не хочется?

*Интерпретация результатов*

0-8 очков. С силой воли у вас дела обстоят неважно. Вы делаете то, что вам легче и интереснее, даже если это в чем-то может повредить вам. К своим обязанностям вы относитесь часто спустя рукава. Вы эгоистичны и это влияет на ваши волевые качества. Вам пора изменить свое отношение к миру и окружающим, от этого вы только выиграете.

-16 очков. Ваша сила воли имеет средние пределы. Если вы встречаетесь с препятствием, то преодолеваете его, но если увидите обходной путь, то же им воспользуетесь. Неприятную работу вы выполняете, но постоянно при этом ворчите. Лишние обязанности вы на себя не берете. Если хотите достичь в жизни большего, тренируйте свою волю.

-24 очка. С силой воли у вас все в порядке. Вас не страшат трудности, но иногда нужно проявлять такие качества, как гибкость, доброта, снисходительность. Это вам поможет в достижении цели.

**Приложение 4. Научный словарь терминов**

Волевая регуляция - вид произвольного управления, связанный с преодолением внешних и внутренних трудностей.

Волевое усилие - психическое и физическое напряжение человека, направленное на преодоление возникшего затруднения.

Волевой импульс - "толчок", самоприказ к инициации (запуску) или остановке произвольного действия.

Волевые качества - особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях.

Волюнтаризм-субъективистские произвольные решения, игнорирующие объективно существующие условия.

Воля - произвольное управление, самоуправление.

Выдержка - способность человека сдерживать свои эмоциональные проявления, подавлять импульсивные, малообдуманные действия, "держать себя в руках".

Героизм - совершение подвига, достойного быть примером для других.

Долготерпение (стоицизм) - твердость и мужество в жизненных испытаниях, постоянно преследующих человека.

Инициативность - свойство личности, проявляющееся в предприимчивости, в стремлении находить и предлагать другим способы решения стоящих перед коллективом задач.

Мужество - обобщенное понятие, характеризующее совершение человеком различных подвигов (героизма, стойкости, самоотверженности в труде и т. п.).

Настойчивость - устойчивое стремление к достижению отдаленной по времени цели, несмотря на возникающие препятствия и трудности.

Непроизвольный - происходящий независимо от воли, сознания; непреднамеренный.

Принципиальность - неуклонное соблюдение человеком своих принципов.

Произвольное внимание - преднамеренное внимание.

Произвольное управление - сознательное преднамеренное управление своими действиями, деятельностью, поступками, поведением.

Решительность - способность быстро принимать решение в значимой ситуации.

Самодетерминация - мотивационный процесс, направленный на формирование намерения и основания действия или поступка.

Самообладание - способность не теряться в экстремальных ситуациях, не поддаваться эмоциям.

Самостимуляция - актуализация волевого усилия с помощью самоприказа, самоободрения и т. п.

Сила воли - обобщенное понятие способности человека преодолевать внешние и внутренние трудности.

Смелость - способность человека качественно выполнять действия, деятельность и осуществлять свои намерения в объективно или субъективно опасных для жизни, здоровья и престижа ситуациях, несмотря на возникающее чувство боязни, страха.

Терпеливость - способность человека к длительному подавлению волевым усилием стремления выйти из неблагоприятного состояния (утомления, гипоксии), т. е. прекратить работу, сделать вдох.

Трудность - переживание и понимание возникшего несоответствия между требованиями деятельности и возможностями субъекта.

Упорство - проявление стремления к достижению "здесь и сейчас" желаемого или необходимого, несмотря на неудачи.

Упрямство - стремление во что бы то ни стало добиваться своего вопреки разумным доводам и обстоятельствам.

Целеустремленность - стремление личности к достижению поставленной перед собой цели.