

Т. М. Богданова

**ПСИХОЛОГИЯ.  
ФОРМИРОВАНИЕ  
ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ  
В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Учебно-методическое пособие

Минск  
Издательский центр БГУ  
2004

## Раздел IV. ВОЛЯ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ

### Понятие воли

Сегодня в психологии существуют два направления для теоретического осмысления и изучения проблемы воли, анализа ее проявлений. Первое отвергает волевую сферу и сводит ее к другим психическим процессам. Второе изучает волю человека как самостоятельный психический процесс.

Рассмотрим основные теории о роли волевой сферы человека в структуре личности и на их примере проследим, как проходили изменения взглядов человечества на волевую сферу.

Древнегреческий философ Аристотель разделил поступки людей на две большие группы:

- совершаемые на основе сознательного выбора, «потому, что так надо»;
- вызванные желаниями, инстинктами, «потому, что так получилось».

Психическая сфера человека состоит из трех областей, которые Аристотель обозначил как практический ум, страстная часть души и аффективная часть души (рис. 3).

Взаимосвязь практического ума, страстной и аффективной частей души по Аристотелю

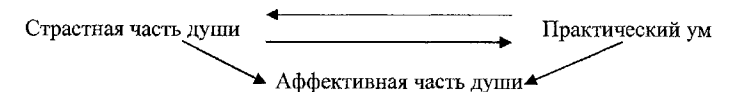


Рис.3

Страстная часть души — это эмоции, инстинкты.

Практический ум — это в современном понимании сознание, воля.

Аффективная часть души — это внешние проявления, которые и видят окружающие.

Функционирование воли по Сеченову И.М. (рис. 4).

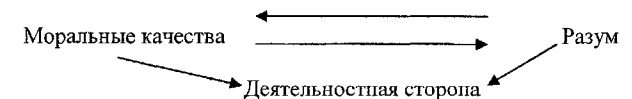


Рис.4

Место и функция воли в структуре личности по В.И. Селиванову (рис. 5).

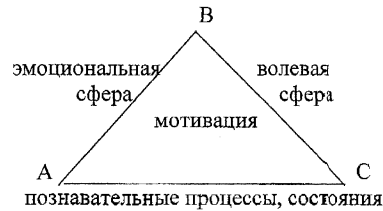


Рис.5

В.И. Селиванов единицей волевой деятельности личности считал сознательное действие человека, производящее те или иные перемены во внешнем мире.

Для дальнейшего рассмотрения воли и ее элементов заменим обозначение «моральная основа» на «мотив — цель», а «интеллектуальная основа» на «самооценка». Если принять во внимание, что личность представляет собою открытую систему, что так же является условием ее саморазвития, то функционирование воли приобретает следующий вид (рис. 6).

Схема функционирования воли по Щербакову Е.П.

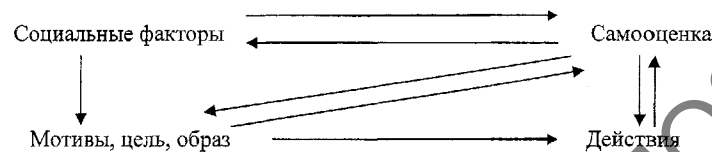


Рис.6

Так что же такое волевая сфера и как она проявляется в деятельности человека?

*Воля проявляется в:* 1) волевых действиях; 2) выборе мотивов и целей; 3) регуляции внутренних состояний человека, его действий и различных психических процессов; 4) волевых качествах личности.

*Функции воли:* 1) инициация и осуществление волевого действия; 2) выбор действия при конфликте целей и мотивов; 3) регуляция различных параметров действий; 4) регуляция состояний и организация психических процессов.

*Волевая регуляция* — это намеренная регуляция побуждения к действию, сознательно принятому по необходимости (внешней или внутренней) и выполняемому человеком по своему решению.

*Волевое действие* — это действие, сознательно принятое к осуществлению по собственному решению человека, т.е. действие осознанное и намеренное, осуществляемое человеком по собственному решению на основе внешней или внутренней необходимости, осуществляемое через дополнительно созданное побуждение к нему.

**Воля** — это способность человека к сознательной намеренной активности или торможению этой активности через работу во внутреннем плане, обеспечивающей дополнительное побуждение (торможение) к действию на основе произвольной формы мотивации.

В психологии существуют понятия «**произвольность**» и «**непроизвольность**».

Произвольное действие — это действие, совершающееся под контролем. Вы сознательно, намеренно совершаете произвольные действия, т.е. регулируете их. Непроизвольное действие совершается без специального контроля.

Отличия произвольной регуляции от волевой.

1. Произвольная регуляция есть у человека и животных. Волевая регуляция присуща только человеку.
2. Произвольная регуляция связана больше с приспособлением к среде. Благодаря волевой регуляции осуществляется не только приспособление, но и изменение среды.
3. Произвольная регуляция осуществляется не каком-то одном уровне психической регуляции, волевая — на личностном уровне, когда в регуляцию включаются все нижележащие уровни психической регуляции.
4. При произвольной регуляции волевое усилие отсутствует.
5. Произвольная регуляция генетически возникает раньше волевой. Волевая регуляция является высшей формой произвольной регуляции и высшей формой регуляции личности вообще.

Основные понятия: **воля, волевая регуляция, произвольная регуляция, волевое действие.**

**Схема практического занятия.**

Учащиеся садятся по кругу. Занятие проходит в форме беседы, задания выполняются по кругу в порядке очереди.

1. Кратко, можно одним словом, охарактеризуйте свое настроение и назовите цвет, в который вам приятно было бы погрузиться сейчас, чтобы чувствовать себя комфортно.
2. Восстановите схему по В.И. Селиванову.
3. Итак, мы имеем три компонента: волевой, эмоциональный, познавательный. Я буду читать вопросы, вы отвечаете на них.

Записывайте одним словом первое, что приходит вам в голову, не задумываясь! В итоге мы получим цепь ассоциаций которая приходит

- ◆ Что такое деньги?
  - ◆ Что делают с деньгами?
  - ◆ Что делают без денег?
  - ◆ Какие деньги? (пишите прилагательное, любое слово можно уточнить вопросом «какой?»)
  - ◆ Что делают сами деньги? (Книга не двигается, но хранит информацию.)
  - ◆ Что деньги делают лично с вами?
4. Вы ответили на 6 вопросов о деньгах, теперь ответьте на те же вопросы, только сначала о любви, потом о власти. Между группами вопросов оставляйте строчку.
  5. Теперь читайте все записанное про деньги (по кругу).
  6. Учитель обобщает услышанное, выделяет в ответах общее, делает акцент на том, что деньги зарабатывают.
  7. Вернитесь к вопросам и над каждым словом поставьте: + (положительное отношение), - (отрицательное отношение) или 0 (нейтральное отношение). Подсчитайте количество плюсов, минусов и нолей, на оставленной строчке запишите сумму по каждой группе — «Деньги», «Любовь», «Власть» .
  8. Зачитайте свои цифры. Математически просчитайте, какая из трех составляющих на сегодняшний день обеспечивает вам наибольший психологический комфорт. Ноли — это сомнения, их можно превратить как в плюсы, так и в минусы. Чем больше плюсов, тем больше вероятность иметь то, что они выражают. Минусы — это негативные эмоции, направленные на разрушение того, что они выражают.
  9. Вы получили информацию о себе, над которой можно задуматься, делать выводы и скорректировать себя или просто улыбнуться. Следует помнить, что в вашем возрасте человек развивается быстрыми темпами и завтра вы будете уже не такими, как сегодня. Мы столкнулись с вашими внутренними представлениями и акцентировали внимание на соотношении этих составляющих на сегодняшний день.
  10. Ваши впечатления от занятия. Над чем пришлось задуматься?

### Критерии воли

**Критерий воли** — это то, что служит основанием для суждения о наличии или отсутствии волевого процесса. Изучим, на основании чего мы можем судить о наличии проявлений воли.

Критериями воли являются **волевые действия**, сознательно поставленная **цель** и созданное **намерение**, регуляция внутренних состояний и психических процессов, волевые качества личности.

Главным признаком волевого действия служит недостаток побуждения или торможения. Волевое действие осуществляется за счет восполнения недостающего компонента. Например, вы хотите пойти с друзьями в кино, однако знаете, что сначала необходимо доделать уроки. Если вы останетесь дома и в то же время будете думать о друзьях и кинофильме, то вы и уроки не сделаете, и в кино не попадете. Ваши силы в таком случае как бы делятся и уменьшаются, действие растягивается во времени. Такие действия волевыми не являются.

Сосредоточив силы на выполнении уроков (волевое действие) вы качественнее и быстрее выполните необходимый объем работы и, вероятно, успеете сходить с друзьями в кино. Сознательно поставленная цель и созданное намерение свидетельствуют о том, что вы сделали выбор, преодолев конфликт между равнозначно желаемыми целями с помощью действий, между социально одобряемой и лично значимой целями и т.д.

Наличие волевых качеств и степень их развития свидетельствуют об уровне сформированности вашей волевой сферы. Когда ваши товарищи считают вас настойчивым, решительным, целеустремленным, то они охарактеризуют вас как волевого человека.

Основные понятия: **критерий воли, волевое действие, цель, намерение.**

### Контрольные вопросы

1. Что вы понимаете под термином «критерий воли»?
2. Какие критерии воли вы знаете?
3. Назовите один из критериев воли, поясните, как вы его понимаете, и приведите примеры.

### Волевые качества личности

Критерием оценки силы или слабости воли личности являются разные степени внутренних и внешних трудностей в той или иной деятельности, которые субъект в состоянии преодолеть сознательно. Волевые качества обладают такими функциональными особенностями, как своеобразные умения сознательной борьбы личности с трудностями.

Традиционно к основополагающим волевым качествам относятся целеустремленность, настойчивость, инициативность, организованность, дисциплинированность, выдержка, решительность, самостоятельность, смелость, исполнительность.

В психологии воли настойчивость рассматривается как устойчивая характеристика субъекта, стабильная черта личности, проявляющаяся в поведении. Волевое качество становится **свойством личности**, когда оно не связано с конкретной ситуацией, и является обобщенным способом

поведения личности во всех ситуациях. По разовым, ситуативным проявлениям качества мы не можем сказать, что данное качество является характерным свойством личности.

**Настойчивость** означает стремление доводить дело до конца, преодолевая препятствия и побеждая трудности. Это умение постоянно и длительно преследовать определенную цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями, относится к наиболее типичным проявлениям воли человека. Главным признаком настойчивости является длительность проявления волевых усилий.

Поведение — это система поступков и действий. Эти действия делятся во времени и требуют от личности мобилизации и распределения своей энергии на все время работы. Длительное преодоление препятствий связано с проявлением большой волевой энергии, но эта энергия по своему характеру иная, чем в короткой схватке с трудностями (поднятие тяжести, спасение утопающего, спортивная борьба). На этом основании **энергичность** как волевое свойство отличается от настойчивости. Только люди с развитой настойчивостью после перерыва приступают к работе вновь по собственной инициативе. У учащихся со слабо развитой настойчивостью никакой повторной потребности в работе не возникает, и они к прерванной задаче не возвращаются. Успех обычно ведет к подъему уровня притязаний и усилению настойчивости. Частые успехи снижают не только уровень притязаний, но и настойчивость.

Часто настойчивость отождествляется с упрямством. Однако это противоположные качества личности. Настойчивость — целесообразное упорство, необходимое условие для решения поставленной задачи. Человек сознательно идет на преодоление трудности, так как нет других возможностей добиться поставленной цели. Упрямство — это упорство, проявляемое для того, чтобы избежать трудностей борьбы, это упорство ради собственного сиюминутного желания. Часто упрямство не что иное, как эмоциональный бунт против справедливых требований других людей. В какой бы форме не выражалось упрямство, оно является признаком слабой воли.

Основные понятия: **настойчивость, энергичность, упрямство, свойство личности.**

### Контрольные вопросы

1. Какие качества относятся к основополагающим волевым?
2. Когда мы говорим о качестве личности и когда о свойстве личности, в чем между ними разница?
3. Что вы знаете о настойчивости, что это за качество?
4. Есть ли разница между настойчивостью и упрямством? Что подразумевается под каждым из этих понятий?

5. Когда мы характеризуем человека как энергичного, что мы подразумеваем под этим? В чем отличительная черта этого качества?
6. Назовите характерные отличия следующих качеств: настойчивость, энергичность, упрямство.

### Природа и структура волевого действия

Удовлетворение потребностей требует от человека разного рода активности. Для этого ему необходима как физическая, так и духовная сила, т. е. воля.

Рассмотрим психологический механизм возникновения необходимости действия и объясним его составляющие понятия (рис. 7).

**Потребности** — отражение объективной нужды в чем-либо, мотивационный источник активности. Возникает на физиологическом уровне. Часто остается нераспознанной, не воспринятой сознанием.

**Желание** — осознанное переживание возникших потребностей, уровень сознания, если потребность была “услышана” умом. На этом этапе происходит первичное выделение цели действия.

**Влечение** — порождение психики, неосознанные побуждения, возникающие на уровне сознания. Влечения не являются жизненно необходимыми, это порождения социальные, обусловленные опытом индивида, микросоциумом и макросоциумом.

**Стремление** — мотив осознанной и психически напряженной постановки цели предстоящего действия.

**Намерение** — на этом этапе прогнозируется выполнение конкретного действия. Окружающие уже могут заметить внешние проявления намерения.

**Интерес** — избирательное отношение личности к объекту, в силу его жизненного значения и эмоциональной привлекательности. Интерес бывает активный и пассивный. Активный интерес — это сильный мотив в любой деятельности.

**Долг** — сознаваемая и переживаемая личностью нравственная обязанность.

Волевое действие отличается сознательно созданным дополнительным побуждением к нему.

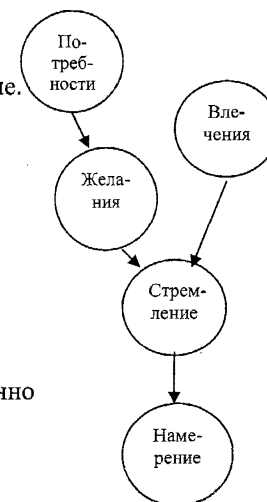


Рис. 7

### Этапы волевого действия:

- 1) цель и стремление достичь ее;
- 2) осознание ряда возможностей достижения цели;
- 3) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности;
- 4) борьба мотивов и выбор;
- 5) принятие одной из возможностей в качестве решения;
- 6) осуществление принятого решения.

Основным этапом волевого действия является этап оценки, борьбы мотивов и выбора одного из возможных вариантов решения.

Основные понятия: **потребности, желание, влечение, стремление, намерение, интерес, долг.**

### Контрольные вопросы

1. Поясните механизм возникновения действия.
2. Назовите этапы волевого действия в их последовательности.
3. Что происходит на каждом из этапов волевого действия?

### Самоконтроль как феномен

Смысл термина «самоконтроль» заложен в самом слове — контроль над собой. Это способность контролировать сиюминутные желания. Функция самоконтроля заключается в подавлении или торможении импульсивности. Самоконтроль является одной из форм проявления самоуправления и саморегуляции, а также является одной из составляющей волевого акта.

Психологическую основу самоконтроля составляет принцип **обратной связи**. От внешних органов чувств (зрение, слух, осязание т. д.) идет сигнал о результатах завершенных или осуществляемых действий и наоборот, по кругу. Человек постоянно сознательно сличает, сравнивает имеющееся с желаемым результатом. Вместе с тем информация для самоконтроля будет получена только в случае включения произвольного внимания. **Произвольное внимание** позволяет человеку воспринимать не только бросающуюся в глаза, поверхностную информацию, но и изыскивать содержание исходя из требований поставленной цели.

Говоря о наличии произвольного внимания в процессе самоконтроля необходимо вспомнить о действиях, выполняемых автоматически. В какой степени **автоматизация действий** включена в волевой процесс? Ответом на этот вопрос послужит пример из работы К. Шнайдера: «Процесс вязания кажется механическим, действия выполняются автоматически, вязальщица может вязать и в то же время читать или вести оживленный разговор. Но если мы спросим ее, как это возможно, то едва ли она

ответит, что вязание совершается само собой. Она скорее скажет, что сознает этот процесс, чувствует его в руках и знает, как именно нужно вязать, и поэтому, даже когда внимание отвлечено от работы, движения вязальщицы вызываются и регулируются ощущениями, которые сверх того ассоциированы, связаны между собой в определенной последовательности». Каждый из личного опыта знает, что по мере совершенствования и закрепления умения действие начинает выполняться автоматически. При этом, если действие определяется привычкой, опытом, но осуществляется целенаправленно, оно остается волевым. Просто процесс контроля за действием носит свернутый характер, экономится время, действие выполняется быстрее. То есть автоматизация действия состоит в появляющейся в результате повторений возможности отключить отчетливое осознание выполняемых действий. Вместе с тем действие остается сознательным и преднамеренным и значит — произвольным.

Обратная связь необходима для получения сведений о состоянии действий, коррекции действий по ходу выполнения или присутствии помех, для приобретения опыта.

Таким образом, самоконтроль включает в себя:

- обратную связь;
- произвольное внимание;
- автоматизацию действий;
- регуляцию эмоционального фона.

Основные понятия: **обратная связь, произвольное внимание, автоматизация действия.**

### Контрольные вопросы

1. Что такое самоконтроль?
2. В чем заключается принцип обратной связи?
3. Для чего необходима обратная связь?
4. Каким образом автоматические действия подвергаются самоконтролю?

### Механизм волевой регуляции

Вы уже знаете, что волевая регуляция — это намеренная регуляция побуждения к действию, сознательно принятому по внешней или внутренней необходимости и выполняемому человеком по своему решению.

Рассмотрим механизмы, обеспечивающие этот процесс.

1. **Произвольная мотивация.** Это намеренный поиск мотива, способного создавать смысл действий. Жизненное пространство человека складывается из пяти компонентов: организм, поведение, экология, социальная культура,

морально-нравственная среда. Для инициации деятельности необходимо сочетание многих внешних и внутренних факторов.

2. **Волевое усилие.** Это сознательное и преднамеренное напряжение физических и интеллектуальных сил. Выраженность волевого усилия различается по интенсивности и длительности.

3. **Намеренное изменение смысла действий.** Побуждение к волевому действию создается благодаря изменению смысла действия или созданию дополнительного. В таком случае включаются личностные ценности человека или другие мотивы. Чтобы выполнить работу, мы делаем ее значимой, необходимой, придаем ей личный смысл. Дополнительный смысл создается благодаря постановке более конкретных, близких нам целей, включению данного действия в более глобальное, совмещению нескольких смыслов в выполняемом действии, представлению результата, который вы используете и т. д.

4. **Саморегуляция** способствует усилению деятельности, помогает преодолеть отвлекающие факторы. Проявляется в разных формах в зависимости от появившихся трудностей и личного опыта человека.

Основные понятия: **произвольная мотивация, волевое усилие, изменение смысла, саморегуляция.**

#### Контрольные вопросы

1. Перечислите механизмы волевой регуляции.
2. Поясните механизм произвольной мотивации, приведите пример.
3. В чем заключается механизм волевого усилия?

#### Особенности развития и формирования воли в подростковом возрасте

Одной из характеристик подросткового возраста является **повышенная критичность** по отношению ко взрослым. В первую очередь строгой оценке подвергаются люди, с которыми подросток контактирует наиболее часто — родители и учителя. Повышенная критичность, требовательность к старшим в этом возрасте сочетается с **недостаточной самокритичностью** и **стремлением подражать своему идеалу.**

Еще одной из особенностей развития и формирования воли школьника 10–15 лет является **интерес к собственной личности.** Однако суждения еще неглубоки и свойства личности далеко не устойчивы. Подростку также свойственны **повышенная возбудимость** и **неуравновешенность.** И хотя эмоциональная и познавательная сферы подростка развиваются в направлении сознательного регулирования поведения, процесс формирования воли находится в самой активной фазе.

Существуют и половые особенности развития и формирования воли подростков. У девочек подросткового возраста психологическую специфику настойчивости определяет эмоциональность. Для них продвижение к намеченной цели — это переживание разнообразных эмоций. Эмоционально откликаясь, девочки проявляют упорство и постоянство в выполнении намеченных планов. Вместе с тем из-за эмоциональности при неудачах они чаще впадают в депрессию. Идя к поставленной цели, девочки-подростки стараются решать попутные задачи, и это существенно замедляет продвижение к конечной цели, но обогащает полученный результат и дает дополнительный эмоциональный опыт.

В подростковом возрасте девочек отличает большая гибкость, реальность и динамичность в составлении планов для достижения целей. И если для мальчиков 10–15 лет важно достичь цели быстро, добиться результатов именно сейчас, то для девочек временной фактор не играет роли.

Девочки в отличие от мальчиков полагаются только на себя и свои способности, а также используют складывающиеся обстоятельства. Способствует этому избирательность и изменение приемов реализации настойчивости в достижении намеченной цели. На первый план у них выходит получение одобрения своих действий со стороны окружающих сверстников и взрослых. Девочки подросткового возраста больше уделяют внимания решению задач, стоящих перед коллективом, в то время как для мальчиков важны личные достижения. Однако признание коллектива необходимо и мальчикам-подросткам. В целом настойчивость девочек подросткового возраста характеризуется высокой степенью эмоциональности и эгоцентрической направленностью мотивации. Настойчивости мальчиков этого возраста свойственны высокая степень осведомленности и целенаправленность.

Основные понятия: **повышенная критичность, недостаточность самокритичности, интерес к собственной личности, повышенная возбудимость, неуравновешенность.**

#### Контрольные вопросы

1. Какие особенности подросткового возраста влияют на развитие и формирование воли?
2. Перечислите половые различия психологических проявлений настойчивости подростков.

## **Основные направления развития волевых качеств в подростковом возрасте**

Подростки осознают в первую очередь нравственные качества, связанные с учебной деятельностью, качества, связанные с умением жить в коллективе, оказывать помощь в трудную минуту и быть верным другом. Вместе с тем подростки не считают эти качества основными, хотя и мыслят, рассуждают, оценивают именно нравственными категориями.

Каждое качество имеет свою силу, интенсивность, способы реализации, мотивационную направленность, степень осознания человеком, эмоциональный фон, имеет промежуточный и конечный результат. Знание перечисленных особенностей позволяет изучить сильные и слабые стороны интересующего нас качества, что является важнейшим условием развития.

Для развития волевых качеств в подростковом возрасте основными видами деятельности являются общественная работа и учебная деятельность. Для развития настойчивости девочек-подростков стимулирующим фактором является утверждение себя в коллективе. Реализация своих возможностей девочками осуществляется организованно и с усердием. Во временном аспекте яркое проявление настойчивости в достижении цели связано с высоким чувством долга и ответственности. У мальчиков эти качества находятся в стадии развития и выражены еще не так ярко.

**Основные понятия: нравственные качества, общественная работа, промежуточный результат, конечный результат.**

### **Схема практического занятия.**

1. Кратко, можно одним словом, охарактеризуйте свое настроение и назовите цвет, в который вам приятно было бы погрузиться сейчас, чтобы чувствовать себя комфортно.
2. Завершается учебный год, который принес вам определенные знания, опыт, открытия. На листе бумаги обрисуйте свою руку и напишите свое имя. Передавайте листы по кругу и на каждом напишите пожелание тому человеку, чей лист к вам пришел. Можно сделать это анонимно. В итоге каждый получит лист с пожеланиями от всей группы.
3. Ваши впечатления от занятия и пожелания на будущее.