

Министерство образования Российской Федерации
Ярославский государственный университет им.
П.Г. Демидова
Кафедра общей психологии

**ПСИХОЛОГИЯ
ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ
(ВОЛЯ)**

Методические указания

Ярославль 2002

ББК Ю 93я73

К 72

Психология индивидуальности (воля): Метод. указания / Сост. Н.В. Костерина. Яросл. гос. ун-т. Ярославль, 2002.

Рассматривается проблема воли, имеющей как психологические, так и философские, и правовые аспекты.

Методические указания предназначены для студентов третьего курса факультета психологии.

© Ярославский
государственный
университет, 2002
© Н.В. Костерина, 2002

Введение

Понятие *воли* долгое время было одной из трех основных объяснительных категорий наряду с разумом и чувствами, начиная с работ *Аристотеля*, впервые описавшего реальности, требовавшие для научного объяснения введения в систему научных понятий понятия воли. Обозначены основные направления изучения психологии воли:

- что инициирует поведение, выступает в качестве побудительной силы, мотива, разума, или откуда берутся силы для реализации в каждом конкретном случае;
- как осуществляется выбор того или иного действия, поступка и, более того, выбор действия или бездействия;
- как человек регулирует свое поведение, почему одни люди умеют владеть собой, а другие – нет, можно ли этому умению научиться и как это сделать.

Таким образом, понятие воли вводилось, прежде всего, для того, чтобы объяснить побуждение к действию, исходящее от самого человека. Для объяснения таких побуждений, когда человек вынужден действовать вопреки своим актуальным стремлениям и в соответствии с решением, основанным на знаниях, предполагалось существование особой способности души, получившей название «воли».

Второй реальностью, с которой оказалось связанным понятие воли, были тяготы немедленного выбора человеком целей и мотивов поведения. Объяснение возможности человека выбирать действия по своему разумению виделось в наличии специфической силы, присущей человеку, – воли.

Обозначенные выше реальности представляются на первый взгляд противоречивыми, как и значение слова «воля»: с одной стороны – власть, сила, желание велеть, довлеть, с другой – свобода, независимость, выбор, вместе с тем, природа, механизм действия, лежащий в основе данных явлений, общий – волевая саморегуляция.

Отсюда, третьей реальностью, требующейся для научного объяснения понятия «воли», являются эмпирические наблюдаемые особенности поведения человека, или личностные волевые качества (степень настойчивости, энергичности, целеустремленности, решительности, упорства и пр.). Система этих качеств и степень их развития определяют уровень волевого развития человека.

Раздел 1. Понятие воли

При изучении воли как способности человека к самодетерминации и саморегуляции им своей деятельности и психических процессов в зависимости от того, какой из функций придается приоритетное значение, проблема воли рассматривается как проблема *самодетерминации* (мотивационный подход) либо как проблема *саморегуляции* (регуляционный подход).

В рамках мотивационного подхода воля анализируется как способность к инициации действия или усиления побуждения к действию при его дефиците вследствие внешних и (или) внутренних препятствий, отсутствия актуально переживаемого желания к действию либо при наличии конкурирующих с выполняемым действием мотивов.

С этой точки зрения волю можно определить как «равнодействующую желаний». «Воля как определенным образом организованная совокупность желаний, выражающихся в поведении, в регуляции действий, относится к побудительной, а не к исполнительной регуляции».

Понятие «воля» является одним из наиболее сложных в психологии. Оно рассматривается и как психический процесс, и как аспект большинства иных важнейших психических процессов и явлений, и как уникальная способность личности произвольно контролировать свое поведение. В конечном итоге сложность понятия «воля» объясняется тем, что оно очень тесно связано с понятием «сознание», предельно сложным психологическим явлением, и выступает одним из его важнейших атрибутов. Будучи тесно связанным также и с мотивационной сферой личности, воля представляет собой особую произвольную форму активности человека. Она предполагает инициацию, стабилизацию и ингибицию (торможение) ряда стремлений, побуждений, желаний, мотивов; организует системы действий в направлении достижения осознаваемых целей.

В целом ***волевые процессы выполняют три основные функции.*** Первая – *иницирующая* (непосредственно связанная с мотивационными факторами) - заключается в том, чтобы заставить начать то или иное действие, поведение, деятельность, преодолевая объективные и субъективные препятствия. Вторая – *стабилизирующая*, связанная с волевыми усилиями по поддержанию активности на должном уровне при возникновении внешних и внутренних помех разного рода. Тре-

тья – *ингибирующая* - состоит в оттормаживании других, часто сильных мотивов и желаний, других вариантов поведения, не согласующихся с главными целями деятельности (и поведения) в тот или иной момент.

Наряду с этим у *волевых действий* также *существуют три основных признака*. Первый – *осознание свободы осуществления действий*, чувство принципиальной непредопределенности собственного поведения. Второй – *обязательная объективная детерминированность любого, даже кажущегося предельно «свободным», действия*. Детерминация поведения может, однако, реально существуя, не осознаваться личностью или осознаваться в недостаточной степени, что и порождает «чувство свободы», которое очень часто оказывается лишь субъективным, а нередко – иллюзорным. Третий – *в волевом действии (поведении) личность проявляется в целом – максимально полно и явно*, поскольку волевая регуляция выступает как высший уровень психической регуляции как таковой.

Важнейшее место в проблеме воли занимает *понятие волевого акта*, имеющего определенную структуру и содержание. Его составляющими являются следующие основные этапы:

- наличие цели действия и ее осознание;
- наличие нескольких мотивов и также их осознание с выстраиванием определенных приоритетов между мотивами по их интенсивности, значимости;
- «борьба мотивов» как столкновение в процессе выбора того или иного действия противоречивых тенденций, желаний, побуждений. Она становится тем сильнее, чем более весомы протиборствующие мотивы, чем более равны они между собой по своей силе и значимости. Принимая «хроническую форму», борьба мотивов может порождать личностное качество нерешительности; в ситуативном выражении она провоцирует переживание внутреннего конфликта;
- принятие решения относительно выбора того или иного варианта поведения – это своего рода фаза «разрешения» борьбы мотивов. На данном этапе возникает либо чувство облегчения, связанное с разрешением ситуации и снятием напряжения, либо состояние беспокойства, связанного с неуверенностью в правильности принятого решения;
- реализация принятого решения, воплощение того или иного варианта действий в своем поведении (деятельности).

В большинстве случаев принятие решения и волевое поведение в целом связаны с большим внутренним напряжением, приобретающим иногда и стрессовый характер. Наличие волевого усилия, переживаемого субъектом как его психическая реальность, является очень характерной особенностью волевого акта.

Следует отметить также, что в психологии понятие «волевая регуляция деятельности и поведения» используется в двух основных значениях. Первое (*широкое*) состоит в том, что им обозначается, по существу, произвольная регуляция в целом. В этом случае оно рассматривается как высший, т.е. произвольно контролируемый, осознаваемый уровень регуляции поведения и деятельности. Второе (*более узкое*) обозначает специфические формы организации и регуляции поведения (и деятельности) в сложных, а часто критических (как с объективной, так и с субъективной точек зрения) условиях.

Наконец, следует подчеркнуть, что воля как процесс – это не только одна из высших форм организации всех других психических процессов. В волевых процессах личность и ее психические процессы не только проявляются, но и формируются, развиваются. В связи с этим выделяют еще одну функцию воли – *генетическую, генеративную, продуктивную*. В результате ее действия повышается уровень осознанности и организованности иных психических процессов, а также формируются так называемые волевые свойства личности – самостоятельность, решительность, настойчивость, самообладание, целеустремленность и др.

Формирование побуждения к волевому действию достигается через изменение или создание дополнительного смысла действия, когда действие выполняется уже не только ради мотива, по которому было принято к осуществлению, но и ради личностных ценностей человека или других мотивов, привлеченных к заданному действию. Изменения смысла действия, которое необходимо осуществить, можно достичь, во-первых, через переоценку значимости мотива или предмета потребности (например, в экспериментах *А.В. Запорожца* испытуемые показывали наивысший результат, поднимая груз весом 3,4 кг, в пробах, когда воображали, что вырабатывают электроэнергию для города, по сравнению с пробами, когда просто поднимали груз). Во-вторых, через изменение роли, позиции человека (в экспериментах *Л.С. Выготского* ребенок рисовал черточки, через некоторое время уставал и отказывался, а после придания нового смысла выполняе-

мому действию – научить других детей делать это – продолжал рисовать с еще большим энтузиазмом). В-третьих, через предвидение и переживание последствий действий или, напротив, отказ от них (в современных психотехниках такой прием – представление полимодального образа желаемого результата, дополненного яркими эмоциональными переживаниями, предпочтительно позитивного характера – носит название «визуализации», позволяющей удерживать стойкое и интенсивное побуждение к достижению результата).

Представители регуляционного подхода либо отказывают воле в способности порождать действия и мысли (*М.Я. Басов*), либо, признавая за ней функции побуждения и выбора действий, главным в проблеме воли считают произвольную регуляцию поведения и психических процессов (*Л.С. Выготский*). «Воля есть регулирующая функция мозга, выраженная в способности человека сознательно управлять собой и своей деятельностью, руководствуясь определенными побуждениями и целями». Сущность воли состоит в преобразовании исходной организации психических процессов в необходимую для достижения поставленной цели, в изменении состояния и направленности мобилизации.

Ряд авторов (*Л.М. Веккер, Р. Ассаджиоли* и др.), рассматривая волевую регуляцию как высшую форму регуляции поведения, отводят воле центральное место среди других психических процессов.

Таким образом, воля, представляя собой самостоятельный психический процесс, тесно связанный, но не тождественный мотивации, вместе с тем выполняет регулирующую функцию относительно других психических процессов, занимая среди них место «первого среди равных».

Волевое поведение имеет место в тех случаях, когда необходимо выполнение какого-либо действия по социальной необходимости или, согласно собственным ценностным установкам, непосредственно не связанного с актуально переживаемой потребностью (например, в то время, когда хочется поиграть на компьютере, выполнять домашнее задание). Рассмотрим на приведенном примере особенности осуществления волевого поведения. Можно выделить два компонента, **две стороны волевого акта**:

- *феноменологическую*, как состояние сознания, включающее представление о цели и средствах, переживание трудности волевого

усилия, момент внутреннего действованиа - «непосредственную кинестетическую идею» (А.В. Запорожец);

- *динамическую*, как психофизиологический механизм, который обладает способностью производить действия и прекращать их, выполняющий три основные функции: инициирование действия, поддержание первоначального намерения и преодоление препятствий на пути к его осуществлению.

В нашем примере феноменологическая сторона волевого поведения может включать: во-первых, представление о том, каково будет поощрение (в случае позитивной мотивации) или наказание (в случае негативной мотивации) в виде той или иной оценки за домашнее задание, которое необходимо выполнить. Однако более важной является при постановке цели ориентация не на внешние воздействия, а собственные взгляды и ценностные установки; иначе говоря, цель получить новые или упрочить уже имеющиеся знания в результате выполнения домашнего задания по сравнению с целью получить положительную оценку будет иметь бóльшую значимость и будет носить более созидательный характер в ходе осуществления волевого поведения. Во-вторых, эмоциональный момент, или отношение к выполнению домашнего задания. Можно готовиться к выполнению его, предвкушая положительные переживания (например, радость победы над собственной ленью) или, напротив, опасаясь отрицательных эмоций (печали по поводу недостаточно высокого уровня личных способностей). В-третьих, момент внутреннего действованиа, «сенсомоторную картинку» выполнения задания, т.е. проигрывание в мысленном плане конкретных действий: как сесть за стол, достать учебник, и т.д.

Динамическая сторона волевого поведения в приведенном примере будет представлять собой собственно выполнение домашнего задания уже не в мысленном плане, а в действительном. Реализацией первой функции – инициирования действия будет являться факт выполнения задания, что само по себе еще не гарантирует достижения запланированного результата. Так, можно приступить к выполнению домашнего задания, но затем отвлечься на телефонный звонок, а после разговора по телефону забыть о том, что задание осталось невыполненным. Поэтому наряду с первым механизмом – инициированием действия также важен второй механизм – поддержание первоначального намерения. Не менее значимую роль играет и третий механизм – преодоление препятствия. Возвращаясь к приведенному

примеру, предположим, что после телефонного разговора намерение выполнить домашнее задание не потеряло силы побуждения к действию, но в ходе дальнейшего выполнения задания возникли трудности. Только преодоление этих трудностей и доведение начатого дела до конца, иными словами, достижение запланированного результата будет означать полноценное осуществление волевого поведения.

Следует отметить, что волевое поведение может представлять собой не только действие, но и воздержание от действия. В нашем примере, как это нередко бывает, волевое поведение реализуется в двух ипостасях. С одной стороны, как действие – выполнение домашнего задания, с другой – как торможение действия – не играть на компьютере.

Таким образом, волевое поведение осуществляется всегда как двухкомпонентный акт: первый его компонент – феноменологический, второй – динамический.

Раздел 2. Стадии развития воли

Согласно исследованиям генезиса волевого действия (Е.Н. Баканов, 1979) развитие волевого поведения проходит следующие стадии:

- стадия произвольных движений,
- стадия натурального соподчинения мотивов,
- стадия целеполагания,
- стадия целемотивационного контроля,
- стадия свободы воли.

1. *Стадия произвольных движений.* Уже на первом году жизни человека, в возрасте 4 – 5 месяцев (А.Ф. Шемякин, 1941, А. Пейпер, 1962, А.А. Давыдова, 1956, Я.З. Неверович, 1965), начинают формироваться произвольные движения. Случайные непроизвольные манипуляции с предметами приводят ребенка к важному жизненному открытию – вследствие определенных действий могут происходить определенные события (например, вначале младенец случайно задевает погремушку, вследствие этого его действия происходит такое событие, как шум погремушки, затем это действие он осуществляет уже намеренно).

Как пишет А.В. Запорожец (1960), обстоятельства жизни, в которых сами двигательные реакции приобретают сигнальное значение,

приводят к тому, что эти реакции становятся произвольными, т.е. реакция во внутреннем плане (при повторном выполнении) будет предшествовать своему внешнему осуществлению. Этот внутренний план А.В. Запорожец называет памятной сенсомоторной картинкой, или непосредственной кинестетической идеей.

Удачная результативная реакция получает сигнальное значение, вызывает внешнюю реализацию реакции, и очередное оперантное поведение – простейший пример произвольного движения. Такого рода движения имеют в большей мере внешнюю детерминацию, обусловлены организацией среды. Деятельность стереотипна, ситуативна.

Со второго года жизни формируется способность к представлению отсутствующих предметов, благодаря чему поведение ребенка определяется уже не только наличной ситуацией, но и представляемой (Л.И. Божович, 1960, Я.З. Неверович, 1965, и др.). Вследствие этого растет и время удержания заданной ребенку цели действия, а затем появляется возможность и самостоятельной постановки цели.

2. Стадия натурального соподчинения мотивов. С 2 - 2,5 лет ребенок способен действовать на основе соподчинения мотивов, когда нежелательное, даже неприятное действие совершается ради привлекательного мотива (например, когда не хочется спать, лечь в постель и закрыть глаза по просьбе мамы, чтобы услышать любимую сказку. Или сначала убрать игрушки на место, а потом пойти гулять).

На данной стадии развитие волевого поведения подчиняется не одному внезапно возникшему желанию, а экстраполяцией мотивов в представлении, что обеспечивает две функции: 1) выбор объективно более важного мотива, 2) удержание этого субдоминантного мотива в момент преодоления препятствия.

Еще одно жизненное открытие совершает ребенок – не все, что хочется, можно делать здесь и сейчас; для осуществления какого-либо желания нужно подождать (например, день рождения и сопутствующие ему гости и подарки наступят не тогда, когда захочется, а в определенный день), более того, необходимо предпринять некоторые усилия, возможно вопреки одному желанию для осуществления другого (например, чтобы скатиться с горы на санках, сначала подняться на гору).

3. Стадия целеполагания. Если на первой стадии побудительная сила исходит из представления об осуществлении действия, на второй стадии побудительная сила – мотив, то на третьей стадии – это

цель. Процесс целеполагания осваивается в игровой деятельности в возрасте 3 - 4-х лет, соотношение мотива и цели на данной стадии носит неустойчивый характер, и возможно временное смещение мотива на цель (так как осознается либо цель, либо мотив), которое в последствии приобретает более устойчивый характер (например, вначале ребенок собирает пирамидку только потому, что ему нравятся манипуляции с цветными брусочками по принципу «что получится», а затем уже, преследуя определенную цель, – «очень высокую», «только из красных брусочков», и т.п.).

4. *Стадия целемотивационного контроля.* Цель и мотив образуют в структуре устойчивый вектор мотивов. Средства и цели, сформировавшиеся на основе этого мотива, подвергаются контролю со стороны других мотивов. Это стадия борьбы мотивов, осознанного выбора, когда перед человеком встает задача «сравнить несравнимое»: построить иерархию мотивов, различных по содержанию и интенсивности побуждений («Хотелось то ли севрюжины с хреном, то ли новой Конституции». А.П. Чехов). Не сиюминутное желание под влиянием временных, быстропроходящих обстоятельств, не заведомо несбыточные мечтания, а поступок, когда не столько личность делает выбор, сколько выбор делает личность. Мотив преобразуется в ценностные отношения, поведение подчиняется нравственному закону, тем самым снимая проблему выбора («я так делаю, потому что не сделать так не могу»).

5. *Стадия свободы воли.* Осознание и предвосхищение отдаленных последствий совершаемого поступка, переживание чувства личной ответственности за них свидетельствует о зрелости волевых процессов, когда человек способен подчинять субъективные побуждения логике отражаемой им объективной необходимости с оценкой предела их достижения. Свобода воли проявляется в умении использовать в своих целях (воплощение замысла человека о себе, о своей жизни) энергию и динамику мотивов, побуждений, желаний, иными словами, «как захотеть то, что надо» (Ф.Е. Василюк, 1984), выполнение двойного равенства: объективная необходимость = отражаемая необходимость = необходимость хотения.

Раздел 3. Экспериментальное изучение воли

3.1. Опросник «Шкала контроля за действием» Ю. Куля

Наиболее последовательно современный этап исследований по психологии воли представлен в работах *Ю. Куля*, долгое время работавшего под руководством *Х. Хекхаузена*.

В отличие от традиционного понимания воли (*Н. Ах*), Ю. Куль опирается на современные представления о системном строении психики человека и пытается исследовать волевую сферу личности как систему, состоящую из достаточно автономных субсистем. Реализация функций целой системы контроля за действием (что и есть собственно воля в понимании Куля) возможна при гибком, согласованном взаимодействии субсистем, обеспечивающих удержание в активном состоянии намерений и достижение целей в ситуации, благоприятствующей этому, а также прекращение целенаправленной активности в ситуации, неблагоприятной для этого.

Куль выделяет следующие механизмы, которые способствуют реализации намерения вплоть до достижения цели и обеспечиваются разными субсистемами (психическими функциями). Эти механизмы реализуются чаще всего на неосознаваемом уровне, однако могут принимать форму осознанных стратегий:

1. Мотивационный контроль (усиление мотивационной тенденции, лежащей в основе намерения, за счет удержания в поле внимания позитивных ожиданий и внешние стимулы).

2. Контроль внимания (направленность внимания на информацию, относящуюся к реализации намерения).

3. Перцептивный контроль (повышение чувствительности перцептивной системы к характеристикам поступающей информации, связанные с намерением, и блокировка информации, иррелевантной намерению. Готовность перцептивных категорий).

4. Эмоциональный контроль (контроль эмоционального фона, с тем чтобы эмоциональное состояние не препятствовало реализации намерения).

5. Контроль активации усилий (реакция на неудачу: или мобилизация дополнительных усилий или возможностей, или отказ от достижения).

6. Контроль кодирования и оперативная память (информация, связанная с намерением, обрабатывается по экономной стратегии. При благоприятных условиях эта информация активизируется).

7. Поведенческий контроль (устранение из поля зрения и деятельности предметов, провоцирующих нежелательные действия).

Таким образом, реализация мотивационно-регуляционного подхода, теория Куля заменяет традиционное понятие «воля» понятием более широким - «контроль за действием» (как совокупность процессов, опосредующих реализацию намерения).

Согласно автору, намерение состоит из ряда элементов, объединенных в единую сеть. Ключевыми элементами этой сети являются когнитивные репрезентации настоящего, будущего (потребного) и текущего состояния.

Настоящее состояние связано с процессами инициирования действия.

Будущее состояние – с процессами репрезентации цели и способов ее достижения.

Текущее состояние – с контролем как прошлых, так и будущих событий, способных повлиять на осуществление действия.

Если все указанные элементы намерения активированы в одинаковой степени, намерение является полноценным и действие реализуется наиболее эффективно. Другими словами, для полноценного намерения субъект должен репрезентировать связь между мотивом, целью, способами достижения. Если какой-либо из элементов отсутствует или недостаточно представлен, то субъект уделяет этому элементу повышенное внимание (осознанно или неосознанно) и дополнительно перерабатывает информацию, связанную с недостающим элементом. Это и является наиболее вероятной причиной возникновения неполноценного намерения, которое персевирует, но не воплощается в действие. При этом неполноценное намерение остается активированным и занимает ресурсы оперативной памяти, т.е. «работает на себя» (на поддержание состояния системы контроля за действием, мешая выполнению основной функции системы – регуляции актуального действия).

Возможна типология людей на основе подверженности формированию неполноценных намерений:

1) ориентированные на состояние (ОС): испытывают трудности инициирования действия, повторяющиеся мысли по поводу незавершенных намерений или свершившихся неудач;

2) ориентированные на действие (ОД): не обнаруживают на уровне переживаний каких-либо мыслей и эмоций, которые могли бы помешать реализации намерения. Следовательно, ОД-субъекты осуществляют регуляцию намеренного действия непроизвольно: действие, основанное на полноценном намерении, управляется как бы само по себе и не требует постоянного контроля со стороны сознания.

Имеет место пересмотр классической точки зрения на волевые процессы: не как усилие, направленное на подавление конкурирующих тенденций, борьбы мотивов, а альтернативной формы регуляции действий, при которой не требуется дополнительных ресурсов для преодоления препятствий актуальному намерению, регуляция осуществляется по иному принципу – за счет перераспределения «функциональных обязанностей» между компонентами психической системы. Воля, таким образом, при определенных условиях может превращаться из «командира полка» в «дирижера оркестра».

Таким образом, можно выделить два типа волевой регуляции:

1. Традиционное понимание воли («самоконтроль»): проявляется в произвольном внимании, направленном на целевой объект, и усилиях субъекта повысить уровень собственной активности. Эмоции, сопровождающие деятельность, воспринимаются как мешающие и постоянно присутствуют в сознании субъекта. При этом эмоции связаны преимущественно с конечным результатом. Эмоциональная напряженность оказывается выше, чем операциональная напряженность (т.е. напряженность, обусловленная характером задачи). При возникновении препятствий необходимы дополнительные циклы произвольного контроля для предотвращения срыва деятельности.

На уровне субсистем, обеспечивающих волевые функции, «самоконтроль» характеризуется направленностью на активное «подавление» факторов, выводящих систему достижения цели из равновесия. Это подавление осуществляется волевым усилием со стороны «Я», которое сопровождается переживанием конфликта на сознательном уровне. Подавляемые события имеют, однако, определенный потенциал противодействия, что приводит к необходимости нового цикла

подавления и, таким образом, к эскалации контроля. Процесс согласованности внутри системы при этом может настолько затянуться, что изначальная тенденция действия так и не будет инициирована, либо, будучи инициирована, не получит завершения: директивный гиперконтроль приводит парадоксальным образом к потере контроля. Кроме того, попытки подавления негативных факторов на произвольном уровне («самоприказ») задействуют значительное количество ресурсов, которые могли бы быть направлены на регуляцию действия (есть большое количество примеров их клинической психологии: Франкл, Венгер, Ропер).

2. Другой тип волевой регуляции – *«саморегуляция»* (по Кулю). Проявляется, прежде всего, в непроизвольном внимании к целевому объекту и отсутствием усилий со стороны субъекта, направленных на энергетизацию своего поведения. Эмоции связаны большей частью с процессом выполнения действия. Эмоциональная напряженность остается относительно низкой, несмотря на объективно высокую операциональную напряженность. Возникающие в ходе деятельности препятствия вызывают непроизвольное увеличение усилий субъекта, направленных на достижение цели.

Иные связи между подсистемами контроля за действием: эффект регуляции складывается из совместной работы всех компонентов системы, из взаимодействия индивидуальных «воль» и не нуждается в постоянном контроле «Я». При возникновении препятствий – вначале попытки решения на локальном уровне, и лишь после этого задействуются контролирующие функции «Я». Это в целом более экономично в ресурсном отношении.

Опросник «Шкала контроля за действием»

Опросник включает шкалы «контроля за действием при планировании», «контроля за действием при реализации», «контроля за действием при неудаче».

Высокие оценки по каждой из шкал означают – ОД, низкие – ОС.

ОС – больше выражен феномен алиенации (ощущение внутренней несвободы, отсутствие удовольствия от самого процесса активности, ограничение возможности произвольно индуцировать и прекращать действия, изменять и направлять, интуитивность и т.п.).

Для успешной регуляции действия необходимы полноценные репрезентации прошлого, актуального и будущего (потребного) состояний, каждое из которых содержит репрезентации мотивационно-

эмоциональных предпочтений субъекта, которые обеспечивают прочную связь этих состояний в единую сеть и, тем самым, полноценность, устойчивость намерения.

Алиенация – нарушение у субъекта способности формировать репрезентации собственных ожиданий и эмоциональных предпочтений. Следствием этого является неспособность осознавать мотивационно-эмоциональные основы намерения, которое в данный момент субъект иницирует, реализует. Отсутствие эмоциональной поддержки намерения приводит к ощущению субъектом внутренней несвободы в плане выбора и действия: цель, которая стоит перед ним, кажется «не своей», «отчужденной», а действие, направленное на ее достижение, кажется побуждаемым извне, а не самим субъектом. Иными словами, человек не может «решить задачу на смысл» (А.Н. Леонтьев) – зачем я это делаю.

Неспособность осознать собственные эмоциональные предпочтения может привести к тому, что субъект не использует возможности для их реализации, может оказаться подверженным влиянию предпочтений и ценностей, навязанных другими людьми, что особенно ярко проявляется в феномене «ошибочной интернализации» чужих намерений. Феномен «ошибочной интернализации» – человек не изолирован от других, и наши собственные цели каким-либо образом соотносятся с целями других, тогда 1) можно игнорировать их, поступая по собственному усмотрению; 2) принять их к выполнению. В последнем случае, приняв цели других (интроецировав), я переживаю их «как чужие» для «Я» (информированная интроекция). Эти цели подобны ментальным вирусам (при благоприятных условиях вырабатываются из нашей системы контроля).

Существует и третий вид интроекции – если у индивида наблюдается хронический дефицит функций инициирования действия, поддержания устойчивости действия и преодоления препятствий для его осуществления. Собственный контроль оказывается ослабленным и, в силу этого, неспособным помечать чужие «цели-вирусы», принимая их как собственные. Действия при этом управляются чужими целями, что обостряет внутренний конфликт и снижает эффективность волевой регуляции.

Русская версия опросника Ю. Куля:

1. Если я потерял ценную вещь и после долгих поисков так и не смог найти ее:

- а) я продолжаю думать о пропаже, даже если занят другими делами;
- б) вскоре я об этом забываю и погружаюсь в другие дела.

2. Если мне предстоит завершить какое-либо трудное дело:

- а) часто мне нужно подтолкнуть себя, чтобы приступить к нему;
- б) я решаюсь на это без колебаний.

3. Если я выучил новую интересную игру:

а) она мне довольно быстро надоедает, и мне хочется сделать что-то еще;

- б) я надолго погружаюсь в нее.

4. Если в течение нескольких недель я работал над важным заданием и не справился с ним:

- а) пройдет время, пока я не переживу эту неудачу;
- б) я не слишком долго думаю об этом.

5. Если у меня появилось много свободного времени:

- а) я иногда не могу решить, чем же мне заняться;
- б) я, как правило, быстро нахожу себе новое дело.

6. Если я делаю что-то очень важное для меня:

- а) я время от времени охотно переключаюсь на другие дела;
- б) я занимаюсь только работой.

7. Если в соревнованиях мои результаты оказываются ниже, чем у соперников:

- а) я вскоре перестаю думать об этом;
- б) это еще долго не выходит у меня из головы.

8. Если я сталкиваюсь с очень трудной проблемой:

- а) поначалу я думаю: «можно ли её вообще решить?»;
- б) я думаю: «начнем действовать, а там посмотрим».

9. Если я смотрю интересный видеофильм:

а) я настолько поглощен им, что у меня не возникает мысли сделать перерыв;

- б) я иногда охотно прерываюсь и делаю что-нибудь другое.

10. Если я по рассеянности уронил на пол новый прибор и попытки починить его ни к чему не привели:

- а) я быстро примиряюсь с неизбежным;
- б) меня еще долго не покидает досада.

11. Когда мне необходимо решить трудную задачу:

- а) обычно я сразу принимаюсь за нее;
- б) я должен какое-то время подумать, прежде чем возьмусь за дело.

12. Если я долгое время занимаюсь интересным делом (читаю, мастерю что-нибудь и др.):

а) я иногда думаю, имеет ли смысл тратить на это время;

б) я так погружен в работу, что мало задумываюсь, как это потом использовать.

13. Если я в который раз не застал дома того, с кем должен был обсудить важное дело:

а) у меня это не выходит из головы, даже если я занимаюсь чем-то другим;

б) я не думаю об этом до тех пор, пока не представится возможность встречи.

14. Когда у меня выпадает несколько часов свободного времени:

а) я некоторое время раздумываю, что же мне сделать в первую очередь;

б) обычно я быстро выбираю себе занятие из многих других.

15. Если я читаю интересную статью в газете:

а) я углубляюсь в чтение и дочитываю ее до конца;

б) часто я пробегаю глазами другие статьи, прежде чем дочитаю ее.

16. Если мне продали дорогую, но некачественную вещь, а в магазине ее не берут обратно:

а) это беспокоит меня, и я с трудом концентрируюсь на других делах;

б) я могу оставить это «на потом», занявшись другими делами.

17. Если я должен сделать важную работу дома:

а) мне бывает непросто настроить себя на работу;

б) обычно я сразу приступаю к работе.

18. Во время путешествия, которое мне очень нравится, бывает так, что:

а) через некоторое время у меня возникает желание заняться чем-то другим;

б) до конца поездки у меня не возникает даже мысли делать что-то еще.

19. Если мою работу оценивают как совершенно неудовлетворительную:

а) я недолго расстраиваюсь по этому поводу;

б) первое время мне вообще ничего не хочется делать.

20. Когда я должен завершить сразу несколько важных дел:

а) я тщательно обдумываю, с чего лучше всего начать;

б) я сразу намечаю план и приступаю к его выполнению.

21. Если я начинаю разговаривать с кем-либо на интересную тему:

- а) это выливается в углубленную беседу;
- б) вскоре мне хочется поговорить о чем-нибудь другом.

22. Если я сбился с пути и сорвал тем самым важную встречу:

- а) сначала я плохо соображаю, что же теперь делать;
- б) я оставляю все как есть и переключаюсь на другие дела.

23. Если я хочу сделать два важных для меня дела:

- а) я быстро берусь за одно из них и уже не думаю о другом;
- б) мне бывает нелегко выбрать.

24. Если я занимаюсь чем-то интересным:

- а) время от времени я ищу возможность заняться чем-нибудь еще;
- б) я могу заниматься этим без конца.

25. Если мне в очередной раз не удастся решить важную задачу:

- а) у меня падает настроение и пропадает желание ее решать;
- б) я вскоре забываю об этом и могу спокойно заниматься чем-то другим.

26. Если я должен завершить что-то важное, но неприятное:

- а) обычно я сразу принимаюсь за это;
- б) я откладываю это до тех пор, пока не «припрет».

27. Если на вечеринке я беседую на интересную тему:

- а) я бываю надолго увлечен этим разговором;
- б) через некоторое время я охотно меняю тему.

28. Если что-то очень печалит меня:

- а) у меня отсутствует желание что-либо делать;
- б) мне обычно бывает легко отключиться от этого, занявшись чем-нибудь.

29. Если я должен завершить большую работу:

- а) иногда я долго раздумываю, с чего начать;
- б) я сразу решаю, с чего начать.

30. Если бы я освоил игру гораздо лучше соперников:

- а) я вскоре прекратил бы играть;
- б) я хотел бы продолжить игру.

31. Если у меня срывается несколько дел подряд в один и тот же день:

- а) я иногда не знаю, за что мне хвататься;
- б) я остаюсь деятельным, как если бы ничего такого не происходило.

32. Если мне предстоит заняться довольно скучным делом, которое потребует много времени:

- а) обычно я сразу включаюсь в работу;
- б) я должен «растормозить» себя, чтобы приступить к нему.

33. Если я читаю что-то интересное:

- а) для разнообразия я время от времени переключаюсь на что-то другое;
- б) я могу подолгу читать.

34. Если я все силы положил на то, чтобы хорошо выполнить важную работу, но она никак не клеится:

- а) я быстро примиряюсь с этим и посвящаю себя другим делам;
- б) мне бывает трудно делать что-либо еще.

35. Если мне нужно выполнить обременительную обязанность:

- а) я без труда решаюсь на это;
- б) мне нужно собраться с силами, чтобы взяться за это.

36. Если я пытаюсь выучить что-то новое и очень интересное:

- а) я надолго погружаюсь в это;
- б) вскоре я охотно делаю перерыв, чтобы вернуться к другим делам.

Ключи

КД (н): 1б, 4б, 7а, 10а, 13б, 16б, 19а, 22б, 25б, 28б, 31б, 34а.

КД (п): 2б, 5б, 8б, 11а, 14б, 17б, 20б, 23а, 26а, 29а, 32а, 35а.

КД (р): 3б, 6б, 9а, 12б, 15а, 18б, 21а, 24б, 27а, 30б, 33б, 36а.

3.2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

Феномен стиля саморегуляции проявляется в том, каким образом человек планирует и программирует достижение жизненных целей, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов, в том, в какой мере процессы самоорганизации развиты и осознаны. Индивидуальный стиль саморегуляции характеризуется комплексом стилевых особенностей регуляторики. К ним относятся типичные для данного человека особенности регуляторных процессов, реализующие основные звенья системы саморегуляции (планирование, программирование, моделирование, оценивание результатов), а также регуляторно-личностные свойства или инструментальные свойства личности, такие как самостоятельность, надежность, гибкость и т.д. В силу универсальности функциональной струк-

туры регуляции для самых разных видов психической активности и деятельности в стиле саморегуляции проявляется общая регуляторная основа индивидуальности, которая является предпосылкой формирования конкретных стилей деятельности в различных ее видах.

Описание шкал опросника

Опросник ССП-98 состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости и самостоятельности). В состав каждой шкалы входят по девять утверждений. Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал в связи с тем, что их можно отнести к характеристике как регуляторного процесса, так и свойства регуляции.

Шкала **«Планирование» (Пл)** характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности. При высоких показателях по этой шкале у субъекта сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны, настойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с некими показателями по шкале потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование недействительно, малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала **«Моделирование» (М)** позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализирования и адекватности. Испытуемые с высокими показателями по шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа жизни, переходе на другую систему работы такие испытуемые способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий. У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформирован-

ность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала **«Программирование» (Пр)** диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий, поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемой для субъекта успешности. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании субъекта продумывать последовательность своих действий. Такие испытуемые предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуя путем проб и ошибок.

Шкала **«Оценивание результатов» (ОР)** характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Субъект адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении

объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала «*Гибкость*» (*Г*) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, смене обстановки и образа жизни. В таких условиях, несмотря даже на сформированность процессов регуляции, они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала «*Самостоятельность*» (*С*) характеризует выраженность регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие испытуемые часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посто-

ронней помощи у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои.

Шкала *«Общий уровень саморегуляции (ОУ)»*, который характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции - произвольной активности человека. Для испытуемых с высокими показателями общего уровня саморегуляции характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие испытуемые самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких испытуемых снижена по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно успешность овладения новыми видами деятельности в большей степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Стилевые особенности саморегуляции при экстраверсии и нейротизме

Проведенные нами ранее исследования стилевых особенностей саморегуляции при различной личностной акцентуации характера человека показали наличие сложных опосредствованных связей индивидуальной структуры саморегуляции и типа акцентуации характера и доказали принципиальную возможность исследования механизмов личностной регуляции с помощью разрабатываемых опросных методик диагностики индивидуальной саморегуляции [6, 8, 9]. Углубляя и расширяя эту линию исследования, мы рассмотрели индивидуальную структуру саморегуляции в связи с такими известными личностными

конструктами, как экстраверсия - интроверсия и нейротизм - стабильность.

Для диагностики экстраверсии и интроверсии применялся «Модифицированный личностный опросник Айзенка» [14]. Индивидуальные особенности саморегуляции исследовались с помощью описанного выше опросника ССП-98. Предполагалось также, что сопоставление данных двух опросников даст новые аргументы в пользу внешней валидности разработанного ССП-98.

Обследование было проведено на выборке учащихся 10 – 11-х классов школ Москвы и Белгорода в возрасте 16 – 18 лет (850 человек).

Для каждого испытуемого был вычислен индивидуальный балл по шкале экстраверсии, нейротизма и корректурной шкале, а также построен регуляторный профиль, включающий оценки по всем шкалам описанного выше опросника. После исключения из дальнейшего рассмотрения испытуемых, индивидуальный балл которых по корректурной шкале был выше допустимого, размер выборки составил 803 человека.

По данным этой выборки был проведен факторный анализ методом главных компонент без вращения. Оптимальным было признано трехфакторное решение. Выделенные факторы хорошо содержательно интерпретируются, при этом собственное значение факторов больше единицы, коэффициенты факторных весов превышают 0,500, а кумулятивный процент дисперсии, описываемый тремя факторами, составил 65,15%.

В факторной структуре выделяются два содержательно насыщенных фактора. В первый входят шкалы *нейротизма (Н)*, моделирования, оценки результатов, гибкости и общего уровня саморегуляции. Второй фактор представлен шкалами *экстраверсии (Э)*, планирования и программирования. Шкала самостоятельности имеет высокую нагрузку на третий фактор и является единственной шкалой, составляющей этот фактор.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения-98» — ССП-98

Инструкция

Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй,

неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.

2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.

3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.

4. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».

5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.

6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаяю.

7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1 - 2 дней для подготовки.

8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.

9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.

10. Не всегда замечаяю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.

11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.

12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.

13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».

14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.

15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.

16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.

17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.

18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
19. Мое отношение к будущему часто меняется то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.

37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.

38. Редко отступаю от начатого дела.

39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.

40. Если считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.

41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.

42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.

43. Если в работе не удалось добиться устраивающей меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.

44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.

45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.

46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Лист ответов

Фамилия, имя, отчество _____. ____ год рождения ____ Время проведения

Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» - отрицательные

Шкала планирования (Пл)

Да 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36

Нет 15, 42

Шкала моделирования (М)

Да 11, 37

Нет 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41

Шкала программирования (Пр)

Да 12, 20, 25, 29, 38, 43

Нет 5, 9, 32

Шкала оценки результатов (ОР)

Да 30, 44

Нет 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39

Шкала гибкости (Г)

Да 2, 11, 25, 35, 36, 45

Нет 16, 18, 23

Шкала самостоятельности (С)

Да 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46

Нет 34

Шкала общего уровня саморегуляции (ОУ)

Да 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46

Нет 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

3.3. Методика оценки волевых качеств Н.Н. Обозова

Методика описана *Н.Н. Обозовым* и предназначена для обобщенной характеристики проявления «силы воли».

Инструкция: на приведенные 15 вопросов можно ответить: «да» – 2 балла, «не знаю» или «бывает», «случается» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. При ответе сразу ставить баллы.

Текст опросника:

1. В состоянии ли Вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?

2. Преодолевали ли Вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?

3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли Вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?

4. Если Вам прописана диета, сможете ли Вы преодолеть все кулинарные соблазны?

5. Найдете ли Вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?

6. Останетесь ли Вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?

7. Быстро ли Вы отвечаете на письма?

8. Если у Вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубоучебного кабинета, сумеете ли Вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?

9. Будете ли Вы принимать очень неприятное лекарство, которое Вам рекомендовал врач?

10. Сдержите ли Вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, являетесь ли Вы человеком слова?

11. Без колебаний ли Вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?

12. Строго ли Вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?

13. Относитесь ли Вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?

14. Самая интересная телепередача не заставит Вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?

15. Сможете ли Вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались Вам слова противоположной стороны?

Подсчитывается сумма набранных баллов: 0 - 12 баллов – «сила воли» слабая; 13 - 21 – «сила воли» средняя, 22 - 30 – «сила воли» большая.

Литература

1. *Аристотель*. О душе // Соч.: В 4 т. М., 1975. Т 1.
2. *Баканов Е.Н., Иванников В.А.* О природе побуждения // Вопросы психологии. 1983. № 4.
3. *Божович Л.И., Славина Л.С., Ендовицкая Т.В.* Опыт экспериментального изучения произвольного поведения // Вопросы психологии. 1976. № 4.
4. *Васильюк Ф.Е.* Психология переживаний. М., 1984.
5. *Выготский Л.С.* Собр. соч.: В 6 т. М., 1983. Т. 3, 5.
6. *Гоббс Т.* Избранные произведения: В 2 т. М., 1964. Т 1.
7. *Декарт Р.* Избранные произведения: В 2 т. М., 1964. Т 1.
8. *Запорожец А.В.* Развитие произвольных движений. М., 1960.
9. *Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С.* Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психол. журнал. 1989. № 2.
10. *Иванников В.А.* Психологические механизмы волевой регуляции. М., 1998.
11. *Ильин Е.П.* Психология воли. СПб., 2000.
12. *Калин В.К.* На путях построения теории воли // Психол. журнал. 1989. № 2.
13. *Кант И.* Соч.: В 6 т. М., 1965. Т 4, ч. 1.
14. *Моросанова В.И., Конод В.И.* Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. 2000. № 2.
15. *Рибо Т.* Воля в ее нормальном и болезненном состояниях. СПб., 1894.
16. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб., 1999.
17. *Спиноза Б.* Избранные произведения. М., 1957. Т. 1.
18. *Селиванов П.В.* Психология волевой активности. Рязань, 1974.
19. *Узнадзе Д.* Психологические исследования. М., 1966.
20. *Шопенгауэр А.* Свобода воли. М., 1986.

Оглавление

Введение	3
Раздел 1. Понятие воли	4
Раздел 2. Стадии развития воли.....	9
Раздел 3. Экспериментальное изучение воли	12
3.1. Опросник «Шкала контроля за действием» Ю. Куля	12
3.2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой	20
<i>Описание шкал опросника.....</i>	<i>21</i>
<i>Стилевые особенности саморегуляции при экстраверсии и нейротизме.....</i>	<i>24</i>
Опросник «Стиль саморегуляции поведения-98» — ССП-98.....	25
Лист ответов.....	28
3.3. Методика оценки волевых качеств Н.Н. Обозова	29
Литература.....	31

Психология индивидуальности (воля)

Составитель **Костерина** Наталья Валерьевна

Редактор, корректор А.А. Антонова
Компьютерная верстка С.И. Савинской

Подписано в печать 30.12.2002. Формат 60х84/16.

Бумага тип. Усл. печ. л. 1,9. Уч.-изд. л. 1,43.

Тираж 100 экз. Заказ

Оригинал-макет подготовлен
редакционно-издательским отделом ЯрГУ.

Отпечатано на ризографе.

Ярославский государственный университет.

150000 Ярославль, ул. Советская, 14