

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ»

Общий психологический практикум

Колпакова Анастасия Евгеньевна,
доцент кафедры психологии РХГА,
belova_asya@mail.ru
+79052790130

Исследование волевых качеств

- **Воля** – это способность (функция) к сознательной регуляции человеком своего поведения и деятельности, выраженная в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.
- Воля является важным компонентом психики человека, она неразрывно связана с мотивационной сферой личности, познавательными и эмоциональными процессами.
- Главной функцией воли выступает усиление мотивации и совершенствование на этой основе сознательной регуляции действий.

Психологические механизмы воли

- ✓ Психологическим механизмом произвольного изменения побуждения является изменение смысла действия. Поэтому за волевыми усилиями стоит особая активность, происходящая во **внутреннем плане сознания**, по мобилизации всех возможностей человека.

Что значит внутренний план сознания? Наблюдаем ли мы его со стороны?

- ✓ Воля реализуется в виде **побудительной и тормозной активности** психики.

Каково соотношение этих процессов? Каковы факторы индивидуальных проявлений в их преобладании? Какая из этих активностей более энергозатратна?

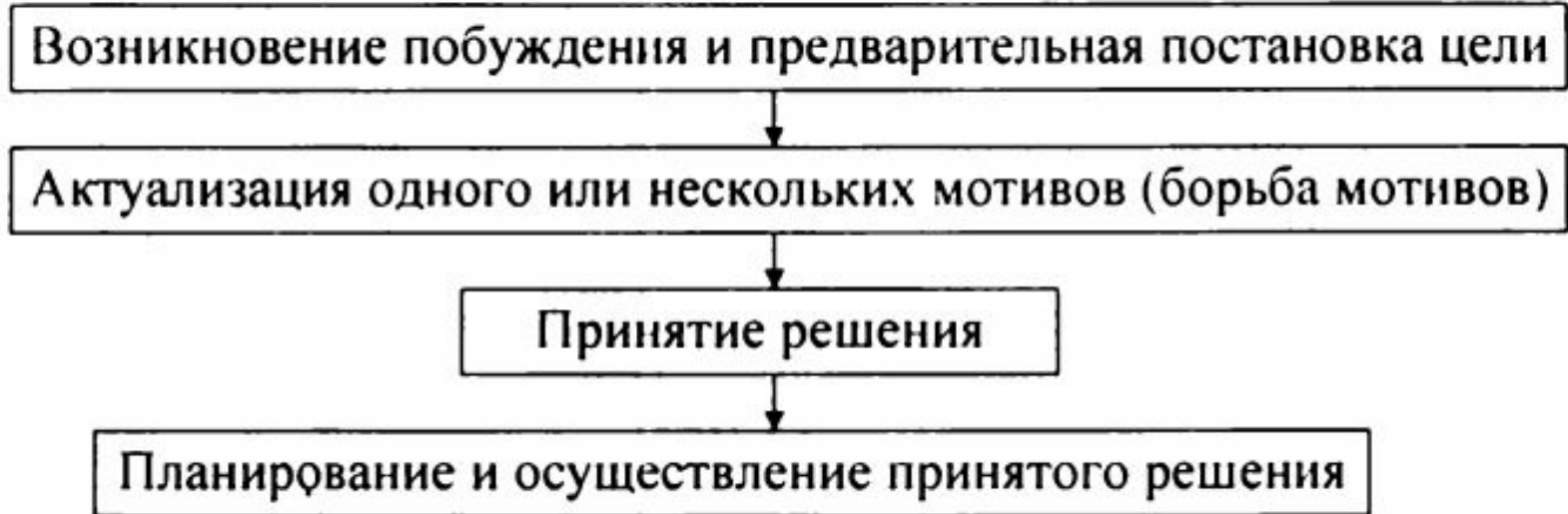
- ✓ Благодаря волевой регуляции познавательные психические процессы переводятся в разряд **произвольных** и становятся возможными усилия, позволяющие человеку осуществлять целенаправленную деятельность.

В любом ли возрасте человеку подвластна волевая регуляция психических процессов – их произвольность?

Классификация волевых действий

- Действия, контролируемые и регулирующиеся волей, бывают **простыми** и **сложными**. В случае, когда в побуждении ясно видна цель и оно непосредственно переходит в действие, говорят о *простом волевом акте*. Для *сложного волевого акта* существенно то, что ему предшествует учет последствий, осознание мотивов, принятие решения, составление плана для его осуществления. В зависимости от того, в какой мере индивид понимает значение своей волевой активности и приписывает ли ответственность внешним обстоятельствам или, напротив, собственным усилиям и способностям, определяют его **локус контроля**.
- При оценке человека по критерию "**волевой-слабовольный**" следует учитывать его способность создавать дополнительное побуждение к действию через изменение его **смысловой стороны**. От этого зависит инициация действия, а также **сила, темп, скорость, длительность работы, преодоление внешних и внутренних (психологических) препятствий**.
- Поскольку волевая регуляция определяется смысловыми изменениями в сознании, то она зависит от таких компонентов личности, как **мировоззрение, характер смысловой сферы, убежденность**.

Схема этапов волевого действия



Волевые свойства

- ▣ Волевое действие каждого человека несет свою особую неповторимость, так как является отражением относительно устойчивой структуры личности. В рамках индивидуальных различий волевой сферы выделяемые параметры могут характеризовать как волевой акт в целом, так и отдельные его звенья. В частности, одной из основных характеристик воли является ее **сила**.

Сила воли проявляется на всех этапах волевого акта, но ярче всего - в том, какие препятствия преодолены при помощи волевых действий и какие результаты при этом получены. Именно препятствия, преодолеваемые посредством волевых усилий, являются объективным показателем проявления силы воли.

- ▣ По критериям деятельности выделяют волевые свойства, к которым относятся **настойчивость, решительность, энергичность, упорство и пр.**
- Из многообразия волевых свойств в практикум вошли исследования по определению субъективного контроля, настойчивости и импульсивности.

Лабораторная работа 23.

Исследование настойчивости

- *Цель исследования:* определить уровень настойчивости.
- *Материал и оборудование:* три пронумерованных бланка с наборами слов, бумага и ручка для письма, секундомер.

Процедура исследования

- Исследование настойчивости экспериментатор проводит в паре с испытуемым.
- Испытуемого важно удобно усадить за хорошо освещенный стол. В процессе исследования испытуемому последовательно предъявляют бланки с наборами слов и просят составить из слов предложения.

Инструкция испытуемому в первой серии: "Используя все слова набора, напечатанные на бланке, составьте осмысленное предложение. Время Вашей работы фиксируется«.

Задача экспериментатора – фиксировать время выполнения каждого задания по составлению предложений из набора слов и отмечать эмоциональные реакции испытуемого.

Слова набора №1

Вызвать

Власти

Приступ

Обстановка

Меры

Злоба

Цели

В

Круги

Польские

Нормализация

В

В

Правые

Принять

Польша

Слова набора №2

Страна

Империализм

Условие

Прежде

В

Американский

Единство

Обострение

Значение

Обстановка

Весь

Действия

Вызванный

Приобретать

Социалистический

Большой

Слова набора №3

Страна

Оценка

Возрастать

Представители

В

То есть

Мирные

Действия

Рассмотреть

Сообщение

Арабские

Из

Наладить

Эксперты

Напряжение

Помогать

Обработка результатов

В ходе обработки результатов сначала проверяют правильность выполнения испытуемым заданий, а потом сопоставляют время, затраченное испытуемым на составление каждого предложения, и высчитывают показатель настойчивости.

Трудность составления предложений из первого и второго набора слов практически одинакова, а из третьего набора составить предложение практически невозможно, но испытуемый об этом не должен знать.

Образец правильно составленных предложений из набора слов

1. Меры, принятые польскими властями в целях нормализации обстановки в Польше, вызвали приступ злобы в правых кругах.
2. В условиях обострения обстановки, вызванной империализмом, прежде всего американским, большое значение приобретает единство действий социалистических стран.
3. Не имеет решения.

Если первые два предложения составлены верно, то высчитывают показатель настойчивости "Pн".

Показателем настойчивости служит отношение времени, потраченного на решение третьего задания, к среднему времени, потраченному на решение первых двух заданий:

$$P_H = \frac{T_3}{(T_1 + T_2):2}, \text{ где}$$

T1 – время, потраченное на составление первого предложения;

T2 – время, потраченное на составление второго предложения;

T3 – время, потраченное на попытки составить третье предложение.

Анализ результатов

Уровень настойчивости определяют по величине показателя "Pн" с помощью шкалы:

Величина Pн – уровень настойчивости:

от 0 до 1,9 – низкий уровень настойчивости;

от 2,0 до 2,9 – средний уровень настойчивости;

от 3,0 и более – высокий уровень настойчивости.

- В ходе анализа результатов нужно учитывать длительность времени, потраченного испытуемым на решение задач.
- В целом, чем больше время, тем настойчивее человек.
- Под настойчивостью обычно понимают качество личности, связанное с умением и желанием добиваться поставленной цели, преодолевая внешние и внутренние (психологические) препятствия.
- Настойчивость связана с особенностями развития произвольности психических процессов.
- Анализируя результаты исследования, важно сопоставить их с успехами в учебной деятельности студента и принять в расчет при составлении программы развития саморегуляции и самовоспитания.

Лабораторная работа 24.

Исследование импульсивности

- *Цель исследования:* определить уровень импульсивности.
- *Материал и оборудование:* тест-опросник В.А.Лосенкова, состоящий из 20 вопросов, к каждому из которых дана четырехбалльная шкала ответов, ручка для письма.

Процедура исследования

- Исследование может проводиться с одним испытуемым или с небольшой группой. Испытуемому предлагают текст опросника с четырехбалльной шкалой ответов по каждому вопросу. При работе группы исследователю нужно следить за соблюдением строгой индивидуальности в выполнении теста.

Инструкция:

«Предлагаемый Вам тест-опросник содержит 20 вопросов. К каждому из вопросов дана шкала ответов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и обведите кружочком номер выбранного Вами ответа. В тесте нет "плохих" и "хороших" ответов. Старайтесь почувствовать себя свободно и отвечать искренне. Предпочтительнее тот ответ, который первым пришел Вам в голову».

Опросник

I. Если Вы беретесь за какое-то дело, то всегда доводите его до конца?

1. Определенно, да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Нет, не всегда.

II. Вы всегда спокойно реагируете на резкие или неудачные замечания в свой адрес?

1. Определенно, да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно, нет.

III. Вы всегда выполняете свои обещания?

1. Определенно, да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно, нет.

IV. Вы часто говорите и действуете под влиянием минутного настроения?

1. Очень часто.
2. Довольно часто.
3. Довольно редко.
4. Почти никогда.

V. В критических, напряженных ситуациях Вы хорошо владеете собой?

1. Да, всегда владею.
2. Пожалуй, всегда.
3. Пожалуй, нет.
4. Нет, не владею.

VI. У Вас часто без видимых или достаточно веских причин меняется настроение?

1. Такое случается очень часто.
2. Бывает время от времени.
3. Такое случается редко.
4. Такого вовсе не бывает.

VII. Вам часто приходится делать что-то наспех, когда поджимают сроки?

1. Определенно, да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно, нет.

VIII. Вы могли бы назвать себя целеустремленным человеком?

1. Да, определенно мог бы.
2. Пожалуй, мог бы.
3. Скорее всего, не мог бы.
4. Нет, определенно не мог бы.

IX. В словах и поступках Вы придерживаетесь пословицы: "Семь раз отмерь, один раз отрежь"?

1. Да, всегда.
2. Часто.
3. Редко.
4. Нет, почти никогда.

X. Вы подчеркнуто равнодушны к тем, кто несправедливо ворчит и задирает Вас, например, в автобусе или трамвае?

1. Так я реагирую почти всегда.
2. Так я реагирую довольно часто.
3. Я редко так реагирую.
4. Я никогда так не реагирую.

XI. Вы сомневаетесь в своих силах и способностях?

1. Да, часто.
2. Иногда.
3. Редко.
4. Почти никогда.

XII. Вы легко увлекаетесь новым делом, но можете быстро к нему охладеть?

1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

XIII. Вы умеете сдерживаться, когда кто-либо из начальства незаслуженно Вас упрекает?

1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

XIV. Вам кажется, что Вы еще не нашли себя?

1. Согласен, именно так оно и есть.
2. Скорее всего, это так.
3. С этим я вряд ли соглашусь.
4. Я с этим определенно не согласен.

XV. Может ли под влиянием каких-либо новых обстоятельств Ваше мнение о самом себе не раз измениться?

1. Наверняка так.
2. Довольно вероятно.
3. Маловероятно.
4. Почти невероятно.

XVI. Обычно Вас трудно вывести из себя?

1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

XVII. У Вас возникают желания, которые по разным обстоятельствам неосуществимы?

1. Такие желания возникают у меня часто.
2. Такие желания возникают время от времени.
3. У меня редко возникают такого рода желания.
4. Заведомо неосуществимых желаний у меня не возникает.

XVIII. Обсуждая с кем-либо важные жизненные проблемы, Вы замечаете, что Ваши собственные взгляды не вполне определились?

1. Да, часто замечаю.
2. Иногда замечаю.
3. Замечаю довольно редко.
4. Нет, никогда не замечаю.

XIX. Случается ли, что какое-то дело Вам так надоедает, что, не докончив его, Вы беретесь за новое?

1. Да, так часто случается.
2. Иногда так бывает.
3. Так бывает довольно редко.
4. Так почти никогда не случается.

XX. Вы несколько неуравновешенный человек?

1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

Обработка результатов

В процессе обработки результатов подсчитывают величину показателя импульсивности "Пи". Он представляет собой сумму баллов, набранную по шкалам всего тест-опросника.

В данном тест-опроснике четырехбалльная шкала ответов

Для вопросов 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16 номер шкалы соответствует количеству баллов, то есть 1, 2, 3 или 4.

Для вопросов 4, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20 баллы подсчитываются по шкале в обратном порядке, то есть шкале 1 соответствует балл 4; шкале 2 – 3, шкале 3 – 2 и шкала 4 равна 1 баллам.

Таким образом показатель импульсивности может варьировать у разных людей от 20 до 80 баллов.

Анализ результатов

- Импульсивность – это черта, противоположная волевым качествам целеустремленности и настойчивости. Чем больше величина показателя импульсивности "Пи", тем больше импульсивности.
- Уровень импульсивности может быть охарактеризован как высокий, средний и низкий.
- Если величина "Пи" находится в пределах 66-80, то импульсивность высокого уровня, то есть выражена сильно; если его величина от 35 до 65 – то уровень ее средний, импульсивность умеренная, а если 34 и менее – то импульсивность низкого уровня. Высокий уровень импульсивности характеризует человека с недостаточным самоконтролем в общении и деятельности. Импульсивные люди часто имеют неопределенные жизненные планы, у них нет устойчивых интересов и они увлекаются то одним, то другим.
- Люди с низким уровнем импульсивности, наоборот, целенаправленны, имеют ясные ценностные ориентации, проявляют настойчивость в достижении поставленных целей, стремятся доводить начатое дело до конца.
- Если импульсивность высока, то следует составить программу самовоспитания, направленную на ее снижение и увеличение целенаправленности. При этом стоит учесть особенности локуса субъективного контроля.

Лабораторная работа 25.

Исследование уровень развития волевых качеств

- *Цель исследования:* определить выраженность целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки.

Процедура исследования

- Каждый опросник (в данной методике их 5) позволяет диагностировать два параметра вышеперечисленных волевых качеств: выраженность и генерализованность.
- Под выраженностью волевого качества понимается наличие и устойчивость проявления основных его признаков.
- Под генерализованностью - универсальность качества, т.е. широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности.

Инструкция испытуемому в первой серии:

«Прочтите внимательно каждое суждение и подумайте, насколько оно для Вас характерно. Исходя из этого, выберите соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и его номер поставьте в сводном протоколе исследования напротив номера соответствующего суждения».

Варианты ответов:

1. "Так не бывает".
2. "Пожалуй, неверно".
3. "Может быть".
4. "Наверное, да".
5. "Уверен, что да".

Отвечив на вопросы I-го опросника "Целеустремленность", переходите к следующему и так до конца, пока не заполните весь сводный протокол.

Целеустремленность

1. Приступая к любому делу, всегда четко осознаю, чего я хочу достичь.
2. Неудача на экзамене побуждает меня заниматься с удвоенной энергией.
3. Мои интересы неустойчивы, не могу пока определить, к чему мне стремиться в жизни.
4. Я отчетливо представляю себе, чему хочу научиться в вузе.
5. Во время занятий мне быстро надоедает работать строго в соответствии с планом.
6. Если уж я ставлю перед собой определенную цель, то неуклонно стремлюсь к ее достижению, как бы ни было трудно.
7. На большинстве занятий я ставлю перед собой конкретные задачи.
8. При неудачах меня всегда одолевают сомнения, стоит ли продолжать начатое дело.
9. Четкое планирование работы не характерно для меня.
10. Я редко задумываюсь над тем, как можно применить знания, получаемые в вузе, в будущей практической работе.
11. Никогда сам не проявляю инициативы в постановке новых целей, предпочитаю следовать указаниям других людей.
12. Обычно под влиянием разного рода препятствий мое стремление к цели значительно ослабевает.
13. У меня есть главная цель в жизни.
14. После неудачи на экзамене долго не могу заставить себя заниматься в полную силу.
15. К общественной работе я отношусь с меньшей ответственностью, чем к учебной.
16. Как правило, я заранее намечаю конкретные задачи, планирую свою работу.
17. Я постоянно испытываю потребность ставить перед собой новые цели и достигать их.
18. Начиная новое дело, не всегда четко представляю себе, к чему следует стремиться; обычно надеюсь, что это прояснится по ходу работы.
19. Всегда стараюсь до конца выполнить любое, в том числе общественное поручение.
20. Даже при неудачах меня не покидает уверенность, что я достигну поставленной цели.

Смелость, решительность

1. Принимая какое-нибудь решение, я всегда реально оцениваю свои возможности.
2. Я не боюсь вмешаться в ситуацию на улице, если нужно предотвратить несчастный случай.
3. Мне трудно выполнять свои обещания.
4. Высказываю свое мнение, несмотря на возможность конфликта.
5. Сознание, что соперник сильнее, является для меня серьезным препятствием.
6. Я легко освобождаюсь от тревоги, опасений, страха.
7. Установив для себя распорядок дня, я четко его придерживаюсь.
8. Меня часто мучают сомнения.
9. Мне больше по душе, если от ответственность за совместное дело несут другие, а не я.
10. Вряд ли я смогу рискнуть предотвратить несчастный случай.
11. Когда я анализирую свои поступки, часто прихожу к выводу, что недостаточно хорошо продумал и спланировал свои действия.
12. Как правило, я избегаю рискованных ситуаций.
13. Я не испытываю страха перед сильным соперником.
14. Много раз решал с завтрашнего дня начать "новую жизнь", но с утра все шло по-старому.
15. Возможность конфликта заставляет меня держать свое мнение при себе.
16. Обычно мне легко удается справиться со своими сомнениями.
17. Постоянно чувствую ответственность за свои дела и поступки.
18. Я с трудом преодолеваю страх.
19. Для меня исключительный случай, если я не смог сдержать слово.
20. Возможность рискнуть доставляет мне радость.

Настойчивость, упорство

1. Начиная любое дело, я уверен, что сделаю все возможное для его выполнения
2. Я всегда до конца отстаиваю свое мнение, если уверен, что прав.
3. Я не в состоянии принудить себя заниматься на фоне усталости.
4. На экзаменах я "борюсь" изо всех сил до последнего момента.
5. Мне трудно доводить до конца общественные дела.
6. Для меня характерны планомерность, систематичность в работе.
- 7 На занятии я заставляю себя полностью выполнить задание, даже если очень устал.
8. Часто я бросаю на полпути начатые дела, потеряв интерес к ним.
9. Мне больше нравятся легкие, пусть даже менее результативные пути к цели.
10. Не могу заставить себя планомерно заниматься в течение всего семестра, особенно по тем учебным предметам, которые даются с трудом.
11. Обычно я не знаю, хватит ли у меня желания и сил завершить начатое дело
12. У меня никогда не появляется желание поставить перед собой труднодостижимую цель.
13. В основном, я систематически готовлюсь к учебным занятиям в вузе.
14. Неудачи в период сессии резко снижают мою активность и желание продолжать учебу.
15. В споре я часто уступаю другим.
16. Я до конца выполняю даже скучную и однообразную работу, если это необходимо.
17. Я испытываю особое удовлетворение, если успех достался с большим трудом.
18. Я не могу заставить себя работать систематически.
19. Выполняя общественные поручения, я всегда добиваюсь того, что необходимо.
20. Довольно часто я испытываю потребность проверить себя в трудных делах.

Самостоятельность, инициативность

1. Как правило, все важные решения я принимаю без посторонней помощи.
2. Мне легко удастся побороть смущение и первым завязать разговор с незнакомым человеком.
3. Я никогда по собственной инициативе не берусь за выполнение общественных поручений.
4. При подготовке к учебным занятиям я довольно часто читаю дополнительную литературу, не ограничиваясь лекцией или учебником.
5. Отсутствие совета, поддержки со стороны преподавателя значительно снижает мои результаты на экзамене.
6. Больше всего мне нравится пробовать свои силы в творческой деятельности.
7. К практическим занятиям я стараюсь подойти творчески.
8. Я чувствую себя спокойно и уверенно, если кто-то руководит мною.
9. Прежде чем что-то сделать, я всегда советуюсь с кем-нибудь из знакомых.
10. В разговоре или при знакомстве я стремлюсь предоставить инициативу другому.
11. Для меня удобнее всего выполнять работу по известному образцу.
12. Обычно я отказываюсь от своих планов, намерений, если другие находят их неудачными.
13. К общественной работе я отношусь неформально, стараюсь сделать ее не только полезной, но и интересной.
14. При изучении любого учебного предмета я не стремлюсь знать больше, чем требуется для сдачи зачета или экзамена.
15. Обычно я не задумываюсь над содержанием учебного материала, точно выполняю то, что предлагает преподаватель.
16. Я стремлюсь быть организатором новых дел в коллективе.
17. Если я уверен, что прав, всегда поступаю по-своему.
18. Процесс творчества не привлекает меня.
19. Результаты моих выступлений на олимпиадах и конференциях практически не зависят от того, присутствует ли на них мой преподаватель (руководитель).
20. В любую работу я стремлюсь внести что-то новое, что повышает мой интерес к ней.

Самообладание, выдержка

1. Я легко могу заставить себя долго ждать, если это необходимо.
2. В споре мне обычно удается сохранить спокойствие и объективность.
3. Я не могу нормально заниматься, если меня что-то тревожит.
4. В течение всею экзамена я четко контролирую свои мысли, чувства, действия, поведение.
5. Я совершенно не переношу боли.
6. Мне удастся сохранять ясность мысли даже в самых сложных жизненных ситуациях.
7. Неприятности в вузе и дома не снижают качество моих занятий.
8. Долгое ожидание очень мучительно для меня.
9. Когда я встревожен, то волнуюсь, совершенно теряю контроль над собой.
10. Во время экзамена я иногда не могу ответить даже то, что знаю.
11. Я считаю, что умение владеть собой не так уж важно для человека.
12. Если у меня плохое настроение, никогда не могу этого скрыть.
13. На экзамене всегда мобилизуюсь и нередко получаю оценку не ниже той, на которую рассчитываю.
14. Не могу сдержат ь себя, чтобы на грубость не ответить тем же.
15. На экзамене я с трудом владею собой.
16. Мне легко заставить себя сдержат ь смех, если чувствую, что он не уместен.
17. Сильное волнение, как правило, не сказывается на целесообразности моих действий и поведения.
18. В сложной ситуации я обычно теряюсь, не могу быстро принять нужное решение.
19. Я могу заставить себя действовать, преодолая боль, если это крайне необходимо.
20. Я специально учусь владеть собой

Обработка результатов

Обработайте ответы с помощью ключа, который одинаков для всех пяти опросников:

Выраженность волевого качества					
Номер ответа					
Номер суждения	1	2	3	4	5
1	-2	-1	0	+1	+2
6	-2	-1	0	+1	+2
8	+2	+1	0	-1	-2
9	+2	+1	0	-1	-2
11	+2	+1	0	-1	-2
12	+2	+1	0	-1	-2
16	-2	-1	0	+1	+2
17	-2	-1	0	+1	+2
18	+2	+1	0	-1	-2
20	-2	-1	0	+1	+2

Ключ

Генерализованность волевого качества					
Номер ответа					
Номер суждения	1	2	3	4	5
2	-2	-1	0	+1	+2
3	+2	+1	0	-1	-2
4	-2	-1	0	+1	+2
5	+2	+1	0	-1	-2
7	-2	-1	0	+1	+2
10	+2	+1	0	-1	-2
13	-2	-1	0	+1	+2
14	+2	+1	0	-1	-2
15	+2	+1	0	-1	-2
19	-2	-1	0	+1	+2

Анализ и интерпретация результатов

- В ключе выделены две группы суждений: диагностирующие выраженность волевых качеств (№ 1, 6, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 18, 20) и диагностирующие генерализованность волевых качеств (№ 2, 3, 4, 5, 7, 10, 13, 14, 15, 19).
- Напротив номера суждения указано количество баллов (-2, -1, 0, +1, +2), которое присуждается за каждый вариант ответа. Эти оценки заносятся в сводный протокол исследования рядом с номером ответа.
- Затем подсчитывается алгебраическая сумма баллов отдельно по суждениям параметра выраженности и параметра генерализованности для каждого волевого качества. Для перевода на положительную шкалу оценок к суммарной оценке прибавляется 20 баллов и окончательные результаты заносятся в нижнюю часть протокола.
- Далее необходимо представить полученные результаты графически. В тетради чертится окружность диаметром 8 см. Из ее центра (нулевая точка) проводятся 5 радиусов, на которых наносятся деления от 0 до 40.
- Каждый радиус - показатель уровня выраженности одного из волевых качеств. Затем данные из сводного протокола переносятся на соответствующие радиусы с делениями. На каждый радиус наносятся по две точки: число баллов по параметру выраженности и по параметру генерализованности.

Точки, обозначающие показатели выраженности всех волевых качеств, соединяются сплошной тонкой линией, а точки, обозначающие показатели генерализованности, - сплошной толстой линией. Получается два пятиугольника, расположенных внутри круга, пример которых представлен на рисунке. На основании графически представленных результатов делается заключение об уровне выраженности каждого волевого качества по параметрам выраженности и генерализованности.



Уровни выраженности волевых качеств	
0 – 19	Низкий
20 – 30	Средний
31 – 40	Высокий

Методики изучения силы и устойчивости мотива

Имеется ряд методик, с помощью которых можно косвенно судить об «энергетической заряженности» человека и влиянии этой «заряженности» на силу и устойчивость мотива.

- Методики, выявляющие «заряженность» на достижение цели как свойство личности (диспозицию):
 - Шкала «Направленность на задание» (из методики «Направленность личности» В. Смейкал и М. Кучер),
 - Методики по выявлению степени выраженности мотива достижения,
 - Опросник «МАС», а также опросник для самооценки упорства и настойчивости (последние два опросника приведены в приложении к книге «Психология воли» Ильина Е.П.),
- Методики, выявляющие наличие энергетического потенциала в данный момент:
 - Методики по выявлению «выгорания» и удовлетворенности профессией и работой («Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО); Методика «Исследование познавательных интересов в связи с задачами профессиональной ориентации»).

Уровень притязаний и его экспериментальное исследование

Уровень притязаний – это стремление человека достичь тех целей, которые он считает адекватными своим возможностям.

Фритц Хоппе (1930), ученик Курта Левина:
уровень притязаний (УП) понимается тот уровень цели, которого человек стремится достичь при выполнении поставленного задания и реализация которого переживается им как обязательное «притязание» к своим возможностям.

Реализация или не реализация этого уровня цели затрагивает самооценку человека.

Ф. Хоппе ввёл **понятие уровня Я**, которым обозначается стремление субъекта удерживать возможно “высоко” уверенность в себе посредством высокого личного стандарта достижения («мотивация достижения» по Хекхаузену).

Самооценка как важнейшая составляющая самосознания:

- Она изменяется с возрастом, приобретая такие измерения, как:
- дифференцированность (подробность частных представлений о себе),
 - высоту (она может быть средней, высокой и низкой),
 - адекватность (она должна соответствовать личным объективным достижениям).

Формула У.
Джеймса:
самооценка =
успех/
притязания



К. Левин обратился к экспериментальному исследованию особенностей поведения человека в конкретной обстановке

Эксперимент 1. Исследование уровня притязаний

Цель эксперимента. Эксперимент направлен на выявление самооценки и динамики уровня притязаний испытуемого в экспериментальной ситуации. Он является вариантом методического приема Ф. Хоппе. Испытуемому предлагается ряд заданий (от 14 до 18), отличающихся по степени трудности.

Все задания нанесены на карточки, которые расположены перед испытуемым в порядке возрастания их номеров. Степень трудности задания соответствует величине порядкового номера карточки.

Исследования, проведенные с помощью этой методики (Ф. Хоппе, М. Юкнат, М. Неймарк, Т. Бежанишвили, Б. Серебрякова), показали, что, как правило, испытуемые выбирают после успешных решений задания более трудные, и, наоборот, после ряда неудачных решений обращаются к заданиям более легким. Качество выполнения первого задания влияет на выбор следующего.

Экспериментальный материал. Предлагаемые задания могут быть по своему содержанию весьма различными в зависимости от образовательного уровня и профессии испытуемых. Например, школьникам или студентам технических вузов можно предлагать математические задачи, студентам гуманитарных факультетов; — задачи, требующие знаний в области литературы, искусства; задания могут быть типа головоломок и т. д. Иными словами, содержание заданий должно соответствовать общеобразовательному уровню испытуемых. Только при этом условии у них вырабатывается серьезное отношение к ситуации эксперимента.

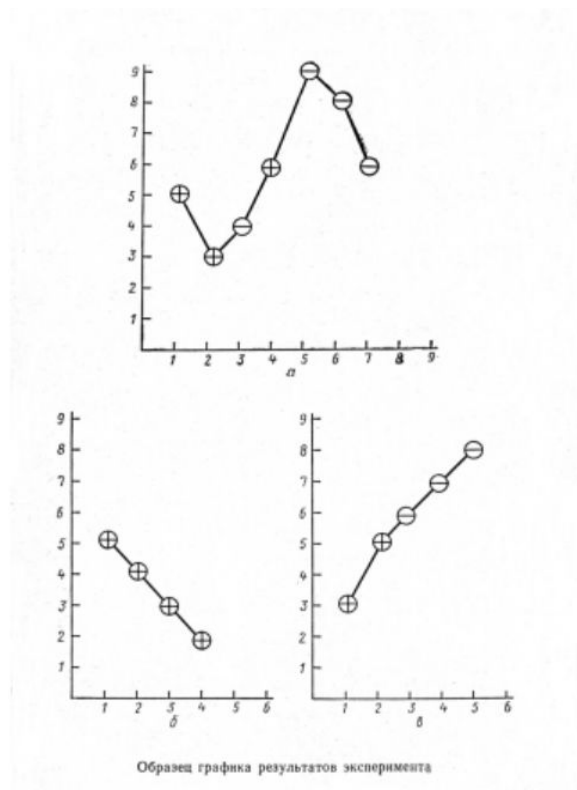
Для проведения опыта необходимо заготовить карточки размером 12x7 см, на которых четко обозначить цифры от 1 до 14, и секундомер.

Процедура опыта. Карточки раскладываются в два ряда. После предъявления инструкции испытуемому предлагается выбрать задачу. После выполнения каждой последующей задачи экспериментатор предлагает каждый раз испытуемому: «Теперь берите задачу какой хотите трудности». Экспериментатор фиксирует время решения задачи и после каждой задачи говорит: «Эту задачу вы выполнили в срок. Ставлю Вам плюс» или «Вы не уложились во времени. Ставлю Вам минус».

Инструкция испытуемому. «Перед Вами лежат карточки, на обороте которых написаны задания. Номера на карточках означают степень сложности заданий. Задания расположены по возрастающей сложности. На решение каждой задачи отведено определенное время, которое Вам не известно. Я слежу за ним с помощью секундомера. Если не уложитесь в отведенное время, я буду считать, что задание не выполнено. Задания Вы должны выбирать самостоятельно. Таким образом, испытуемому дается право самому выбирать сложность задания. Экспериментатор же может по своему усмотрению увеличивать или уменьшать время, отведенное на выполнение задания, тем самым произвольно вызывая у испытуемого переживание неудачи или удачи.

Обработка результатов

Полученные данные заносятся в заранее подготовленный протокол. Данные эксперимента можно изобразить также в виде кривой: на оси абсцисс откладываются порядковые номера пробы (выбор очередной задачи), на оси ординат — выбранные номера карточек. Знаком (+) отмечаются успешно выполненные задачи, знаком (—) — неуспешно выполненные (см. рисунок)



Выводы

На основании полученных данных можно сделать выводы об особенностях формирования уровня притязаний в ситуации эксперимента, о его адекватности, а также об устойчивости самооценки и уровня притязаний.

Исследование процесса пресыщения

Цель эксперимента. Проследить, каким образом изменяется деятельность испытуемого при длительном выполнении монотонного задания, возникают ли признаки психического пресыщения (по А. Карстен).

Испытуемому предлагается выполнить такое задание, как, например, проводить черточки, рисовать кружки. При этом перед испытуемым лежит большая стопка чистых листов бумаги.

Инструкция испытуемому. «Чертите, пожалуйста, черточки — вот так» — экспериментатор чертит несколько одинаковых черточек (| | | |) или кружочков (0000). Если испытуемый спрашивает, сколько же ему надо чертить, экспериментатор отвечает совершенно бесстрастным голосом: «Сколько Вам захочется, вот перед Вами лежит бумага».

Процедура опыта. Исследования, проведенные А. Карстен и И. М. Соловьевым, показали, что вначале испытуемые довольно аккуратно выполняют предложенное им задание; однако, спустя короткое время (5—10 мин), они начинают привносить в задание вариации, т. е. незаметно для себя испытуемые меняют содержание задания. Эти вариации носят характер изменения внешней структуры задания: черточки или кружочки становятся меньше или больше, испытуемые меняют темп работы, или чертят в определенном ритме (например, 00 000 00 000). Иногда испытуемые прибегают к сопроводительным действиям: они начинают напевать, насвистывать, постукивать ногами. Эти вариации свидетельствуют о том, что побуждение к выполнению заданного действия начинает иссякать, наступает, как выражается А. Карстен, явление «психического пресыщения».

По мнению А. Карстен, подобные явления, т. е. появление вариаций в задании, не только свидетельствуют о том, что побуждение к выполнению задания начинает иссякать, вариации носят в известной мере характер профилактических действий.

Экспериментатор тщательно записывает спонтанные высказывания испытуемого, характер его реакций, мимику, выразительные движения. При этом он фиксирует время появления новых вариаций в протоколе.

Спустя некоторое время (обычно 10—15 мин), когда учащаются вариации и их проявление носит выраженный характер, дается *новая инструкция*: «Это монотонное задание Вам было предложено для того, чтобы исследовать вашу выдержку. Продолжайте, если хотите, Вашу работу».

Реакция испытуемых на новую инструкцию различна. Некоторые испытуемые сердятся: «Что же Вы мне раньше не сказали?» и бросают работу. У других эта инструкция приводит к новому осмыслению ситуации. «Ну, тогда другое дело», — часто слышится в ответ.

Такое новое осмысление задания часто приводит к тому, что вариации становятся реже, менее выраженными, а иногда и совсем исчезают.

После новой инструкции экспериментатор тщательно записывает реакцию и высказывания испытуемого, отмечает, как и раньше, время наступления и характер вариаций.

Время окончания опыта не устанавливается. Как правило, испытуемые сами прекращают работу: «Не могу больше». Но некоторые иногда сами не склонны прекратить опыт. Дело в том, что нередко они меняют для себя смысл задания. Об этом свидетельствуют как спонтанные высказывания, так и самоотчет испытуемых. «Я хотел посмотреть, кому скорее надоест, Вам (т. е. экспериментатору) или мне», или «Я хотел проверить себя, как долго могу заниматься этим скучным делом».

Продолжительность опыта варьируется от 10 мин до часа и больше.

Выводы

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, как быстро наступает психическое пресыщение при выполнении монотонной работы, о характере вариаций в работе, а также о том, каким образом введение дополнительной инструкции изменяет характер деятельности испытуемого.

Шкала контроля за действием Куля

Шкала контроля за действием (НАКЕМР-90) предназначена для измерения трех основных компонентов волевой саморегуляции и определения индивидуальных диспозиций «Ориентация на действие» либо «Ориентация на состояние».

Автор: Юлиус Куль (Julius Kuhl, 1990)

Адаптация: С. А. Шапкин (1997)

<https://psytests.org/emotional/hakemp.html>