

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ
ВОЛЬОВИХ РИС ХАРАКТЕРУ ПІДЛІТКІВ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступення «бакалавр»
Юрія ПАХОЛЬЧИШИНА
4 курсу денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник
доктор психологічних наук, професор
Зоряна КОВАЛЬЧУК

Рецензент
кандидат психологічних наук
Ольга ЗАВЕРУХА

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«05» травня 2022 р., протокол № 10
завідувач кафедри теоретичної психології
доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів
2022

АНОТАЦІЯ

ПАХОЛЬЧИШИН Юрій Ігорович. Соціально-психологічні особливості формування вольових рис характеру підлітків.

Робота присвячена формуванню вольових рис характеру в підлітків. Зазначено, що підлітковому віку притаманне формування цінностей, позаяк це дає змогу формувати світогляд та власне ставлення до оточуючого світу. У підлітків механізми самостимуляції є визначальним у прояві ними вольовій активності. Гендерні відмінності, як правило, знаходять своє віддзеркалення в уявленнях молодих людей про той світ, в якому вони живуть, про їх життєву перспективу, способи її реалізації, цілі і цінності, і все це може вносити зміни до їх психологічних характеристик, зачіпати психофізіологічні способи реагування. У роботі проаналізовано соціально-психологічну адаптованість, де зазначено, що методики розподілу хлопчиків і дівчаток на рівні соціально-психологічної адаптованості приблизно однакові. За результатами методики «Самооцінка сили волі» можна зроблено висновок про те, що у дівчаток сила волі розвиненіша, ніж у хлопчиків. Показано, що існує сильна відмінність у вияві вольових якостей у дівчат та хлопців. Загалом сильної сили волі у хлопців не виявлено, а у дівчат її досить невеликий відсоток.

Ключові слова: підлітковий вік, риси характеру, вольова сфера, вольові риси характеру.

Рецензент: кандидат психологічних наук Ольга ЗАВЕРУХА

ANNOTATION

PAKHOLCHYSHYN Yuriy Ihorovych. Socio-psychological features of the formation of volitional traits of adolescents

The work is devoted to the formation of strong-willed character traits in adolescents. It is noted that adolescence is characterized by the formation of values, as it allows you to form a worldview and your own attitude to the world around you. In adolescents, the mechanisms of self-stimulation are decisive in the

manifestation of their volitional activity. Gender differences are usually reflected in young people's perceptions of the world in which they live, their life prospects, ways of achieving it, goals and values, and all this can change their psychological characteristics, affect psychophysiological ways of responding . The paper analyzes the socio-psychological adaptability, which states that the methods of distribution of boys and girls at the level of socio-psychological adaptability are approximately the same. According to the results of the method "Self-assessment of willpower" it can be concluded that girls have more developed willpower than boys. It is shown that there is a strong difference in the expression of volitional qualities in girls and boys. In general, strong willpower was not found in boys, and in girls it is quite a small percentage.

Key words: adolescence, character traits, volitional sphere, volitional character traits.

Reviewer : Candidate of Psychological Sciences Olga ZAVERUKHA

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ВОЛЬОВИХ РИС ХАРАКТЕРУ У ПІДЛІТКІВ	6
1.1. Теоретичні підходи в науці до феномену прояву вольових рис підлітків	6
1.2. Основні характеристики підліткового віку	8
Висновки до Розділу 1	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ВОЛЬОВИХ РИС ХАРАКТЕРУ У ПІДЛІТКІВ	17
2.1. Методичні засоби, хід і процедура констатувального експерименту ...	17
2.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.....	19
2.3. Принципи побудови та зміст програми формування вольових якостей підлітків	28
Висновки до Розділу 2	40
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	44
ДОДАТКИ	49

ВСТУП

Актуальність дослідження. Цілий ряд суспільних інститутів задає потребу у формуванні вольових якостей підростаючого покоління, зокрема, підлітків, адже з них у найближчому майбутньому сформуються молоді члени суспільства. Тому суспільство, школа, родина щоразу ставлять високу планку ідеологічних, соціально-політичних та морально-етичних вимог.

Ми й не уявляємо собі ту кількість внутрішніх та зовнішніх детермінант, що впливають на дитину у процесі розвитку та змінюють всесвіт її власних емоцій та переживань.

Дослідники в напрямку психології підліткового віку акцентують нашу увагу на тому, що у підлітків емоційна сфера переважає відносно вольової сфери. А це проявляється в агресивності, дратівливості, емоційній нестійкості. Особливістю підліткового віку є прагнення його до самостійності попри ще несформований та занадто малий досвід. Серед своїх друзів вони намагаються утвердитись та продемонструвати себе як такі, що знають життя. Це можемо пояснити через призму наслідування девіантним формам поведінки та опором щодо виховних заходів.

Вольові риси характеру у підлітків чи не найважливіші в його особистісній структурі. Люди з вольовими рисами є для підлітка взірцем, ідеалом для наслідування. Хоча в самих підлітків такі риси характеру ще досить слабкі.

Проблемою вольових рис характеру займалися в теоретичних дослідженнях Б. Г. Ананьєв, А. І. Висоцький, Е. П. Ільїна, К. К. Платонов, П. А. Рудік, С. Л. Рубінштейн.

Залежно від ставлення людини до дійсності основні риси її спрямованості можна розділити на наступні групи: ставлення до праці – працьовитість, сумлінність, відповідальність, безвідповідальність; ставлення до людей – довіра, злосність, вимогливість, чуйність; ставлення до речей –

акуратність, ощадливість, охайність; відношення до себе – скромність, упевненість, гордість, честолюбство. Моральні риси характеру – делікатність, чуйність, уважність; емоційні – ніжність, радість; вольові – рішучість, наполегливість, твердість, цілеспрямованість.

У західних психологів і вчених спостерігається різний підхід до визначення характеру. Велике розповсюдження має розуміння характеру як етичного аспекту або компоненту особистості.

Тому проблема дослідження відмінностей у прояві вольових рис характеру є актуальною як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Це і обумовило вибір теми дослідження, його предмет та об'єкт, визначило мету та завдання наукового пошуку.

Об'єкт дослідження – вольові риси характеру у підлітків.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості формування вольових рис характеру у підлітків.

Метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних особливостей прояву вольових рис у підлітковому віці та розробити програму формування вольових рис характеру у підлітків і оцінити її ефективність.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення вольових рис характеру у підлітків.
2. Розкрити основні характеристики підліткового віку.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву вольових рис характеру особистості у підлітковому віці.
4. Розробити програму формування вольових рис характеру у підлітків та оцінити її ефективність.

Методи дослідження: спостереження, бесіда, констатувальний експеримент, тестування (методика діагностики шкільної тривожності А. Філіпса, методика діагностики соціально-психологічної адаптованості,

методика діагностики самооцінки сили волі); методи психологічної допомоги; методи математичної обробки даних.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що результати проведеного дослідження можна застосовувати у роботі практичних психологів, психотерапевтів та при проведенні лекційних та практичних занять з вікової психології, клінічної психології, диференціальної психології, психокорекції та психотерапії, а також у розробці тренінгових занять по розвитку вольових якостей особистості старшого підлітка.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку літератури.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ВОЛЬОВИХ РИС ХАРАКТЕРУ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Теоретичні підходи в науці до феномену прояву вольових рис підлітків

Вітчизняні психологи, розкриваючи сутність характеру, в якості однієї з основних ознак вказують на індивідуальну своєрідність. Так, згідно визначенню, даному А. Ковальовим і В. М'ясищевим, характер – це особистість в своєрідності. В. Крутецький починає своє визначення характеру з індивідуально-своєрідних поєднань істотних властивостей особистості. С. Рубінштейн, аналізуючи поняття характеру, суть його бачить у спрямованості: в характер він включає тільки ті риси, які виражають його спрямованість. Згідно визначенню К. Н. Корнілового, «характер – це основна індивідуально-психологічна особливість людини, що виражає її основні життєві установки: світогляд, інтереси, моральні переконання, ідеали – і одержуюча свою реалізацію в своєрідності діяльності людини» [19, с. 413].

П. Рудік не вводить у визначення характеру термінів «спрямованість» і «відношення», але кажучи про структуру характеру, він насамперед висуває ті риси особистості, які виражають відношення людини до навколишнього світу, до своєї суспільно-трудової діяльності, до інших людей і до самої себе.

У західних психологів і вчених спостерігається різний підхід до визначення характеру. Велике розповсюдження має розуміння характеру як етичного аспекту або компоненту особистості.

Г. Олпорт не користується в своїх працях концепцією характеру саме тому, що характер, на його думку, особистість морально оцінювана.

Р. Дреджер називає характер моральною концепцією. Згідно Гілфорду, характер – етичний аспект поведінки, і серед чинників, створюючих структуру характеру, він виділяє потребу людини в свободі і самостійності.

Р. Кеттел відносить характер до динамічних або мотиваційних рис особистості [27, с. 290].

А. Петровський розглядає розвиток волі підлітка як свідому організацію і самореалізацію своєї діяльності і поведінки, направлену на подолання труднощів при досяганні поставлених цілей. Іншими словами, підліток вже має можливості для управління своєю поведінкою, яка привела б до досягнення поставленої мети, але у нього ще немає цілей, заради яких слід було б приводити таке в життя. Цілі, які підліток ставить перед собою, часто не наповнені для нього особистісним сенсом, ситуативні, запозичені у інших. Але понад усе емоційно-вольова сфера розвинених особистостей розрізняється по силі і глибині відчуттів, а також по їх змісту і наочній віднесеності.

Під час засвоєння людиною навиків здійснення тієї або іншої діяльності не тільки вдосконалюється сам вольовий акт, але і формуються вольові якості особистості, причому вдосконалення вольового акту в діяльності відбувається постійно тому, що перед нею виникають все нові і складніші цілі, до досягнення яких вона прагне. Воля припускає боротьбу мотивів. Така визначальна ознака вольову дію вирізняє з-поміж інших [8].

Це особливо характерно для людей імпульсного типу, нерівноважених і емоційно збудливих, коли їм доводиться діяти всупереч своїм природним або характерологічним даним [17, с. 307].

На думку Л. Виготського найважчим серед усіх дитячих груп та досить складним вважається саме підлітковий вік, адже він є періодом становлення, переходом від дитинства до дорослості. Це водночас і найвідповідальніший час, позаяк в цей час формується мораль, соціальні установки, ставлення до суспільства, до людей та самого себе. Також не варто забувати, що в цей віковий період стають стабільними характерологічні риси та базові форми міжособистісної взаємодії. Основні мотиваційні вектори того періоду спрямовані на активне намагання самовдосконалення, мова йде про самоствердження, самовираження та самопізнання. Основним

новоутворенням психології підлітка відносно молодшої дитини це вищий рівень самоусвідомлення. Самосвідомість – це найвища та загалом остання надбудова, яка формується у психіці підлітка [28].

1.2. Основні характеристики підліткового віку

Вчені переконані, що «правильний» вік, коли дитина в усьому слухається дорослих, продовжується до 10-11 років. У 7-10 років маленька людина в усьому наслідує старших наставників. Зовсім інша справа – підліток, який вступив в період 13 – 16 років.

Саме «критичним» часто називають підлітковий вік через етапи розвитку, коли тінейджер є надчутливий та сензитивний до будь-яких внутрішніх та зовнішніх впливів. Любі дії саме в такий час як ніколи можуть мати надважливі та незворотні наслідки. Такі періоди часто супроводжуються психологічною напруженістю, перебудовою.

Існує розподіл на молодший і старший підлітковий вік. Вони мають певні розбіжності. Молодшому підлітку притаманне таке новоутворення, як прагнення до ідентифікації. Старшому підлітку – перше кохання та самоствердження.

Тривожний та невпевнений підліток доволі недовірливий, а це детермінує недовіру до інших. Така дитина побоюється інших, чекає нападу, насмішок, образ. Вона не дає собі ради зі всіма справами. А це провокує формування механізмів захисту, що у вигляді агресивності можуть бути спрямовані на оточуючих. Зокрема, відомий один зі способів, яким послуговуються досить тривожні підлітки, базується на правилі: хочеш не боятись, то зроби так, щоб боялись тебе. За маскою агресивності ретельно ховається особистісна тривожність, що вправно приховується не тільки від інших, а й від самого підлітка. Та глибоко в середині – невпевненість, розгубленість, тривога, відсутність опори та твердості.

Також психологічний захист як реакція проявляється у відмові від взаємодії з іншими особами та уникнення тих, від кого вони відчують загрозу. Такий підліток самотній, замкнутий, малоактивний [22, с. 159].

Зростає обсяг уваги, її концентрація та стійкість. Проте слід зауважити, що відлітку досить складно покерувати увагою через те, що вимоги до себе досить високі, а це провокує деяку імпульсивність, що якраз притаманна цьому віку.

Сприйняття все більшою мірою починає характеризуватися планомірністю і послідовністю. Спостереження стають систематичними, вони включають в себе інтелектуальні операції співставлення, узагальнення, класифікації та порівняння об'єктів, що сприймаються [70].

Розвиток особистості в умовах природного і наочного світу відбувається через міжособові стосунки; зокрема, для підлітків найбільш значущою стає сфера спілкування з однолітками.

У науковій літературі основним новоутворення цього віку є відкриття свого Я та формування рефлексії через віддзеркалення себе самого в образі Я, глибоке усвідомлення властивостей своєї індивідуальності, вибудовування життєвого плану, формування установок на усвідомлені вектори життя, яке спрямовує образ Я у прикладне включення в різноманітні сфери життя та діяльності.

Увесь той процес наповнений різноманітними проявами, позитивними та негативними. Підлітку притаманні тривога, неспокій, диспропорція та дратівливість, дисгармонійний розвиток фізіологічної та психологічної складової, суперечливість почуттів, агресивність, меланхолія та абстрактний бунт, зниження працездатності [41].

У позитивному ключі у підлітка створюються нові потреби та цінності, почіття близькості з іншими особами, з оточуючою природою, створюється нове усвідомлення мистецтва.

Найважливішими процесами перехідного віку є:

Значне розширення життєвого світу підлітка, його кола взаємодії, приналежності до групи та збільшення осіб, на яких підліток орієнтується. Старшим підліткам притаманні глибинні суперечливості, ще не окреслений рівень домагань, водночас велика сором'язливість та агресивність, підліток часто діє полярно та визначає для себе крайні точки зору. Якщо існує різка відмінність поміж світом дорослого та дитини, є важливими границі, що їх розподіляють, то яскраво проявляються конфліктність та напруженість.

Самосвідомість підлітка як новоутворення віку сприяє глибшому розумінню інших людей [63, с. 18]. До формування особистості напряму причетний соціальний розвиток, який служить фундаментом подальшому розвитку.

Формування самосвідомості тісно пов'язане з розвитком уявлень про час. У підлітка формується уявлення про минуле і майбутнє, що приводить до відкриття кінця існування, викликаючи тривогу і страх. Проте надалі відчуття особистісної ідентичності припускає серед іншого відчуття стабільності і незмінності в часі, знижує тривогу перед різного роду невизначеністю. Ідентичність, таким чином, ґрунтується на усвідомленні тимчасової протяжності: "Я" охоплює те, що належить йому минуле і спрямовується в майбутнє, здійснюючи значущі вибори серед можливих шляхів розвитку особистості.

Якісно нові стосунки з дорослими формуються саме у підлітковому віці. Та й самі підлітки уже не згодні перебувати у попередніх формах стосунків з дорослими, адже вони уже не відповідають уявленням підлітка про його самостійність та дорослість. Підліток вимагає поваги та себе та відповідного рівня гідності, самостійності та довіри. Тобто саме зараз вони йдуть на істотну обмеженість прав дорослого та розширення своїх власних прав.

Різноманітні форми протесту та невиконання вказівок дорослих свідчать про відповідну форму боротьби тінейджера в бік існуючих взаємин.

Старі форми взаємодії поступаються новим, проте ще якийсь деякий час співіснують, формуючи конфлікти, труднощі та непорозуміння у спілкуванні підлітка з дорослими [71].

Підліток претендує на нові права. Його вчинки часто бувають імпульсивними і безконтрольними. Ставлення старших підлітків до своїх вчинків більш свідоме. Вони вже здатні на самоаналіз, проте ще не завжди можуть собі дати з ним раду. Починають цікавитись не лише зовнішньою стороною дорослого життя, а й все частіше їх цікавлять духовні якості та внутрішній світ.

Цей вік характеризується емоційною нестабільністю та імпульсивністю поведінки. Підлітки досить часто спершу щось зроблять, а вже згодом думають про наслідки, усвідомлюючи усі промахи та помилки [82].

Вольові якості характеру теж виходять на перший план особистісної перебудови. Впертість у досягненні цілей, наполегливість, вміння долати труднощі та перешкоди проходять червоною ниткою через підлітковий вік. Підліток уже може спромогтися не лише на якісь окремі вольові дії, на відміну від молодшого школяра, а й в цілому – на вольову діяльність. Підліток уже самостійно здатний поставити собі мету та цілеспрямовано йти до неї.

Проте якщо вольові зусилля докладені в одному місці, то в інших видах діяльності їх може бути недостатньо.

Ще Л. Виготський зосереджував нашу увагу на те, що коли мова йде про слабкість волі у підлітка, то варто казати все ж про слабку мету, коли йому нема для чого долати всілякі бар'єри, зокрема, власну ліню. Поява ж значущої мети вирішує і проблеми волі.

Бурхливо розвивається емоційна сфера. Емоційні стани можуть раптово змінюватись, з деякими переживаннями від активності до спокою, від байдужості до піднесення чи надчутливості.

Така емоційна чутливість у підлітків пов'язана зі статевим дозріванням та неврівноваженими процесами гальмування та збудження, з перевагою

останніх. Вона провокує схильність до емоційних зривів, сильних проявів невдоволення, гніву чи радості [55].

Переживання набувають дедалі більшої стійкості.

Підлітковий вік – дуже важливий період у розвитку ідеалів особистості. Молодші підлітки за своїх ідеалів мають визначених конкретних осіб. У старших підлітків ідеали переформатовуються у синтетичні форми, опираючись на загальні поняття та розуміння людей, особистісні якості, що їм подобаються. Такі ідеали вони наслідують, вони стають для них правилом, на підставі чого вони стараються жити та діяти.

Зараз у психології є кілька напрямків, що представляють різні класифікації вольових властивостей особистості. Зокрема, Ф. Гоноболін розділяє їх на 2 групи, що пов'язані з гальмуванням та активністю психічних процесів та небажаних дій.

До властивостей першої групи він відніс сміливість, рішучість, самостійність та наполегливість; якостям другої — витримку (самовладання), витривалість, терпіння, дисциплінованість і організованість.

Варто зазначити, що вчений зазначає таку особливість, щонеможливо поділити на дві групи усі вольові властивості, що опираються на процеси гальмування та збудження. Іноді, пригнічуючи одні дії, людина проявляє активність в інших. І цим відрізняють з його точки зору, дисциплінованість і організованість [46, с. 286].

Вчений В. Селіванов також вважає поділ різних вольових характеристик обґрунтованим, опираючись на процеси гальмування та збудження. Через це він виокремлює такі вольові якості, що провокують та підсилюють активність, а також гальмівні, які уповільнюють та послаблюють її.

У першу групу потрапили хоробрість, енергійність, сміливість, рішучість, ініціатива; до другої групи — витримка, витривалість, терпіння [72, с. 174].

П. А. Рудік відзначає, що вивчення структурних особливостей вольових якостей особи має своїм слідством наукове психологічне обґрунтування засобів і методів виховання цих якостей.

Вертикальна структура. Всі вольові якості мають схожу вертикальну структуру. Така подібність криється за тим, що будь-яка вольова якість є таким собі трискладовим пирогом: у нижній прослойці є задатки, що виявляються у нейродинамічних властивостях, далі іде наступна прослойка – вольове зусилля, що стимулюється та ініціюється чинниками, що формують третю прослойку – особистісні та соціальні чинники, зокрема, мотиваційна сфера, етичні принципи. Саме від того, як сильно проявляється потреба та бажання, також як сильно вона сформована етично, сприяє силі вираженості кожної вольової особистісної якості.

До цього ж у кожній якості вольового спектру роль компонентів за вертикаллю може бути різноманітною.

Вивчаючи ступінь вираженості ряду «споріднених» вольових якостей: терплячості, завзятості і наполегливості Е. Фещенко зазначив, що терпіння в більшості формується завдяки природнім задаткам, типовими властивостями нервової системи особистості, а деякі вчені навіть вказують на біохімію організму, а наполегливість — більшою мірою мотивацією, зокрема — потребою досягнення. Проміжне становище має завзятість, для якої важливими є як одне, так і інше [28].

Співвідношення цих властивостей у різних людей може бути різним.

Р. Ассаджіолі виділяє наступні вольові якості:

1) енергія – динамічна сила – інтенсивність; ця якість визначається трудностю досягнення мети;

2) майстерність – контроль – дисципліна; таку якість виокремлює контроль та регулювання волею других функцій психіки;

3) концентрація – зосередженість – увага; така властивість має важливе значення в тому випадку, коли задачі зовсім не приваблюють;

4) рішучість – швидкість – спритність виявляються в ухваленні рішення;

5) наполегливість – стійкість – терпіння;

6) ініціатива – відвага – рішучість на вчинки; це схильність до ризику;

7) організація – інтеграція – синтез; воля відіграє тут організаційну роль та об'єднує засоби, що потрібні для вирішення задачі.

Іншим шляхом у вирішенні проблеми класифікації вольових якостей йде В. Калин. Вчений опирається на регулятивні функції волі, поділяє якості волі на первинні (базальні) та вторинні (системні). До перших він відносить енергійність, терплячість, витримку і сміливість.

У старшокласників механізм самостимуляції є визначальним у прояві ними вольовій активності. Самостимуляція навіть по-різному застосовується у здоланні проблем, а не лише краще усвідомлюється. А також вона стає основним компонентом у психічній структурі активності волі підлітків.

Тінейджери мажуть докладати достатньо багато наполегливості під час досягнення мети, можна спостерігати підвищення здатності терпіння, до прикладу, щодо фізичної роботи та фоні втомлюваності. Тому підлітків варто залучати до різних видів роботи упродовж довгого часу, тоді як вимагати того ж від молодших школярів небезпечно. Але дівчатка-підлітки характеризуються зниженням впевненості та сміливості, що впливає на формування складнощів у фізвихованні.

У старших класах посилено формується моральний компонент волі. Вольові зусилля з'являються під впливом деякої ідеї, яка є визначальною чи важливою для друзів чи суспільства. Часто вольова активність у старшокласника набуває характеру цілеспрямованості [37, с. 15].

Підходити до оцінки міри розвитку вольових зусиль у підлітків має бути різноманітним та індивідуально спрямованим, позаяк воля має багатокomпонентну структуру. По мірі розвитку психіки дитини вольова регуляція міняється.

Воля для тінейджера посідає чи не найперше місце, зрештою, як і для дорослої людини. Особистості, що мають розвинену силу волі, підлітку стають за приклад, вони на неї орієнтуються та хочуть бути подібними. Така висока оцінка тінейджерами саме вольових якостей людини пояснює те, що хлопці цього віку в самовихованні ставлять собі за мету розвивати саме вольові якості.

Деколи тінейджер хоче вчинити так чи інакше під впливом емоцій чи почуттів. До прикладу, під впливом друзів чи враження в моменті він приймає рішення робити ранішню зарядку. Проте згодом емоції вщухають та наміри залишаються невиконаними. Саме тому важливо підтримувати підлітка замість того, щоб вказувати йому на недостатню силу волі.

Висновки до Розділу 1

Теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення особливостей гендерних відмінностей в проявленні вольових рис характеру у старших підлітків показав, що у науці існує досить багато підходів та напрямків вивчення вольових рис характеру з урахуванням вікових особливостей особистоті.

Ефективність розвиваючої і корекційної роботи по розвитку волі пов'язана з особливостями вольової поведінки, саморегуляції в підлітковому віці.

Формування вольових дій, вимагаючих подолання зовнішніх або внутрішніх перешкод, - процес тривалий і складний. Під час засвоєння людиною навиків здійснення тієї або іншої діяльності не тільки вдосконалюється сам вольовий акт, але і формуються вольові якості особистості, причому вдосконалення вольового акту в діяльності

відбувається постійно тому, що перед нею виникають все нові і складніші цілі, до досягнення яких вона прагне. Воля припускає боротьбу мотивів.

Гендерні відмінності, як правило, знаходять своє віддзеркалення в уявленнях молодих людей про той світ, в якому вони живуть, про їх життєву перспективу, способи її реалізації, цілі і цінності, і все це може вносити зміни до їх психологічних характеристик, зачіпати психофізіологічні способи реагування.

Отже, можемо вважати, що це обумовлюється не тільки особливостями віку, а є наслідком інтеріоризації, опанування тінейджерами тих бачень та оцінок, що ідуть від інших людей, передусім вчителів та бітьків. А для таких оцінок характерні наступні особливості: оцінка дорослого щодо позитивних властивостей характеру підлітка достатньо обмежена та абстрактна, здатна не змінюватись з віком; а оцінки щодо недоліків, напротивагу попереднім, достатньо чіткі та конкретні та різнобарвні. От вони дуже сильно впливають на формування самовизначення підлітка. Не забуваймо, що психологи наголошують в особистісному становленні самоідентичності опиратись на деякі позитивні властивості образу Я.

У старшокласників механізм самостимуляції є визначальним у прояві ними вольовій активності. Самостимуляція не лише більш осмислена, а й дещо більш диференційованіша використовується у здоланні складощів. Вона займає основне місце у психічній структурі активності волі підлітків.

У старших класах посилено формується моральний компонент волі. Воля проявляється підлітками під тиском ідеї, що важлива друзям чи суспільству. Часто вольова активність у старшокласника набуває характеру цілеспрямованості.

Вивчення міри розвинутої вольової сфери як в індивідуальному, так і віковому аспектах має стати різноманітним, позаяк воля має багатокomпонентну структуру. По мірі розвитку психіки дитини вольова регуляція міняється.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ВОЛЬОВИХ РИС ХАРАКТЕРУ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Методичні засоби, хід і процедура констатувального експерименту

На даний час в психології існує величезна кількість конкретних методичних прийомів дослідження вольових рис характеру.

Для експериментального дослідження гендерних відмінностей в проявленні вольових рис характеру була сформована вибірка, яка складалася з 30 підлітків віком від 14 до 16 років. З них 20 дівчат та 10 хлопців.

У проведеному констатувальному експерименті були використані наступні методики: тест шкільної тривожності А. С. Філіппса, шкала соціально – психологічної адаптованості, тест «Самооцінка сили волі» [59, с. 134].

Першим етапом було проведення *методики шкільної тривожності А. Філіппса*. Вона досліджує рівень шкільної тривожності.

Текст методики налічує 58 запитань, що зачитуються підліткам або пропонуються виконати самостійно письмово. Кожне запитання має отримати конкретну відповідь «так» чи «ні».

Обробка і інтерпретація результатів:

Під час обробки результатів тесту виокремлюють запитання, що не відповідають ключу методики. Відповіді, не співпадаючі з ключем – це прояв тривожності.

Текст опитувальника та приклад протоколу дослідження до тесту шкільної тривожності А. Філіппса наведені у Додатку А.

Другим етапом експериментального дослідження було проведення *методики за шкалою соціально-психологічної адаптованості*.

Мета методики – це вивчення стосунку людини з соціальним оточенням і з самою собою.

Опис методики – шкала складається з 92 тверджень, з них 36 відповідають критеріям соціально – психологічній адаптованості особистості (у якомусь сенсі вони збігаються з критеріями особистісної зрілості, в їх числі – відчуття власної гідності і вміння поважати інших, відвертість реальній практиці діяльності і стосунків, розуміння своїх проблем і прагнення оволодіти, справитися з ними і ін.).

Шкала пред'являється респондентам у вигляді списку висловань. Під кожним висловом потрібно поставити цифру 1, 2, 3, 4, 5, 6 або 7 – залежно від того, в якому ступені воно характерне для респондента.

Значення ступенів шкали:

Абсолютно до мене не відноситься – 1

Не схоже на мене – 2

Мабуть, не схоже на мене – 3

Не знаю – 4

Мабуть, схоже на мене – 5

Схоже на мене – 6

Точно про мене – 7

Результати:

1. Кількість балів по кожному чиннику (у відсотках: $< 50\%$; $\geq 50\%$; $\geq 65\%$) для всього класу.

2. Повна інформація про кожного учня (за результатами тесту).

Текст опитувальника та приклад протоколу дослідження за шкалою соціально – психологічної адаптованості наведені у Додатку Б.

На третьому етапі експериментального дослідження було проведено тестування за методикою «Самооцінка сили волі».

Тест призначений для узагальненої характеристики прояву сили волі.

Результати:

Підраховується сума набраних балів:

0 – 12 балів – сила волі слабка;

13 – 21 балів – сила волі середня;

22 – 30 балів – сила волі велика.

Текст опитувальника та приклад протоколу дослідження за методикою «Самооцінка сили волі» наведені у Додатку В.

Четвертим етапом експериментального дослідження гендерних відмінностей в проявленні вольових рис характеру у старших підлітків, було проведено спостереження для оцінки вольових якостей.

Вольові якості оцінювали класні керівники. Оцінка вольових якостей проводилася по п'ятибальній системі.

Ознаки вольових якостей школярів: ознаки дисциплінованості, самостійності, наполегливості, витримки, організованості, рішучості, ініціативності:

2.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Першим етапом дослідження гендерних відмінностей в проявленні вольових рис характеру було проведення методики шкільної тривожності Філіпса.

Мета – вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою.

Для проведення даної методики була сформована вибірка, яка склалася із 30 респондентів віком від 14 до 16 років. З них 20 дівчат та 10 хлопців.

Отримані дані методики представлені у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Зведена таблиця результатів за методикою
шкільної тривожності А. Філіпса**

	Хлопчики			Дівчата		
	Низька тривожність	Підвище на тривожність	Висока Тревожність	Низька тривожність	Підвищена тривожність	Висока тривожність
Шкільно-соціальна тривожність	100%	0%	0%	80,76%	19,24%	0%
Тривожність у школі	94,73%	5,27%	0%	76,92%	19,23%	3,85%
Страх ситуації перевірки знань	78,94%	10,53%	10,53%	61,53%	23,07%	15,4%
Переживання соціального стресу	94,73%	5,27%	0%	88,46%	11,54%	0%
Фрустрація потреби в досягненні успіху	73,68%	26,32%	0%	73,07%	22,93%	0%
Страх самовираження	89,47%	10,53%	0%	65,38%	15,38%	19,24%
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	52,63%	31,57	15,8	73,07%	11,54%	15,39%
Низька фізіологічна опірність стресу	89,47%	13,16%	13,16%	69,23%	19,23%	11,54%

Аналізуючи результати проведеного нами дослідження бачимо, що 100% хлопців мають соціальну тривожність на низькому рівні. Дівчатка ж у своїх результатах показали 19,2% підвищеного стресу. З високою тривожністю підлітків виявлено не було.

Розглядаючи окремі чинники, в деяких з них можна помітити відмінності. Дівчата мають вищу тривожність та страхи, що пов'язані з ситуаціями перевірок знань. Можемо стверджувати, що дівчата в цьому віці мають більшу спрямованість на навчальну діяльність, порівняно з хлопцями. Проте в дівчат трохи більше виражаються страхи до самовираження, позаяк дівчата фізіологічно уже розвинуті, а хлопці ще продовжують формуватись.

Через призму невідповідності очікування оточення, бачимо, що результати показують значну частину хлопців з підвищеною та високою тривожністю. Дівчата ж демонструють близько 26,9%, що є майже третиною від загальної кількості осіб жіночої статі.

Сильно різняться показники за шкалою шкільно-соціальної тривожності, у хлопців показник складає 0%, у той час як у дівчат 19%. Проблеми і страхи в стосунках з вчителями майже однаково виражені як у хлопців, так і у дівчат.

На досить високому рівні знаходяться показники за шкалою фрустрації потреби в досягненні успіху, у дівчат 27% і 23% у хлопців. Це пов'язано з тим, що в цьому віці дівчата більш емоційні ніж хлопці. Коли дії гальмуються на ціннісно-моральному рівні, тоді фрустрація охоплює широке коло ситуацій, до яких підліток має непевні настановлення.

Згідно з результатів тесту, можна зробити висновок що підвищена тривожність у дівчаток. Можемо пояснити це тим, що в тому віці дівчата вище розвинуті в емоційно-вольовій сфері, проте опірність на фізіологічному рівні в них досить нижча у порівнянні з хлопцями.

На рис. 2.1 показані результати дослідження шкільної та соціальної тривожності.

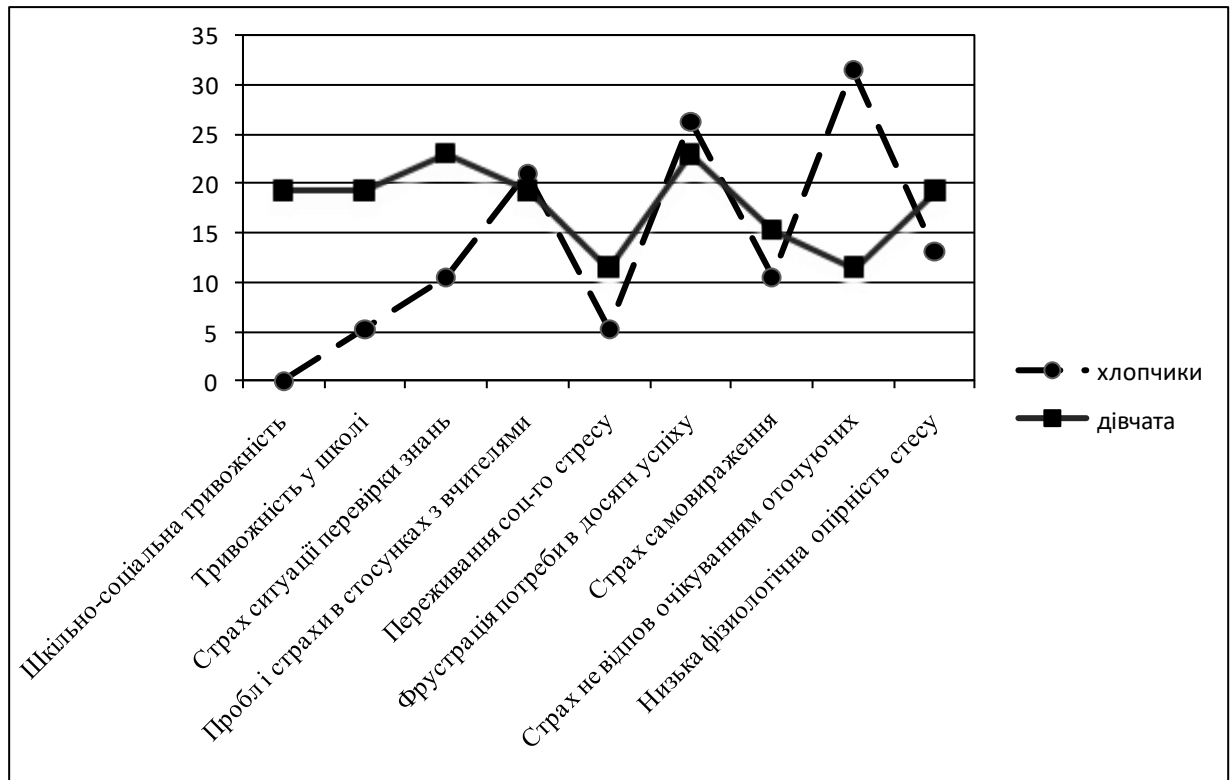


Рис. 2.1. Графік рівня шкільної тривожності за методикою А.С.Філінса

Другим етапом дослідження гендерних відмінностей в проявленні вольових рис характеру у старших підлітків було проведення методики за шкалою соціально – психологічної адаптованості.

Мета методики - вивчити відношення людини з соціальним оточенням і з самою собою.

Висновки за цією методикою по загальним показникам представлені в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Зведена таблиця результатів за шкалою соціально – психологічної адаптованості по загальним показникам

Коефіцієнт	Низький < 39	Норма 39 - 44	високий > 45
Хлопчики	21,05%	5,26%	73,69%
Дівчата	15,38%	11,53%	73,09%

На рис. 2.2. подано результати рівня соціально-психологічної адаптивності.

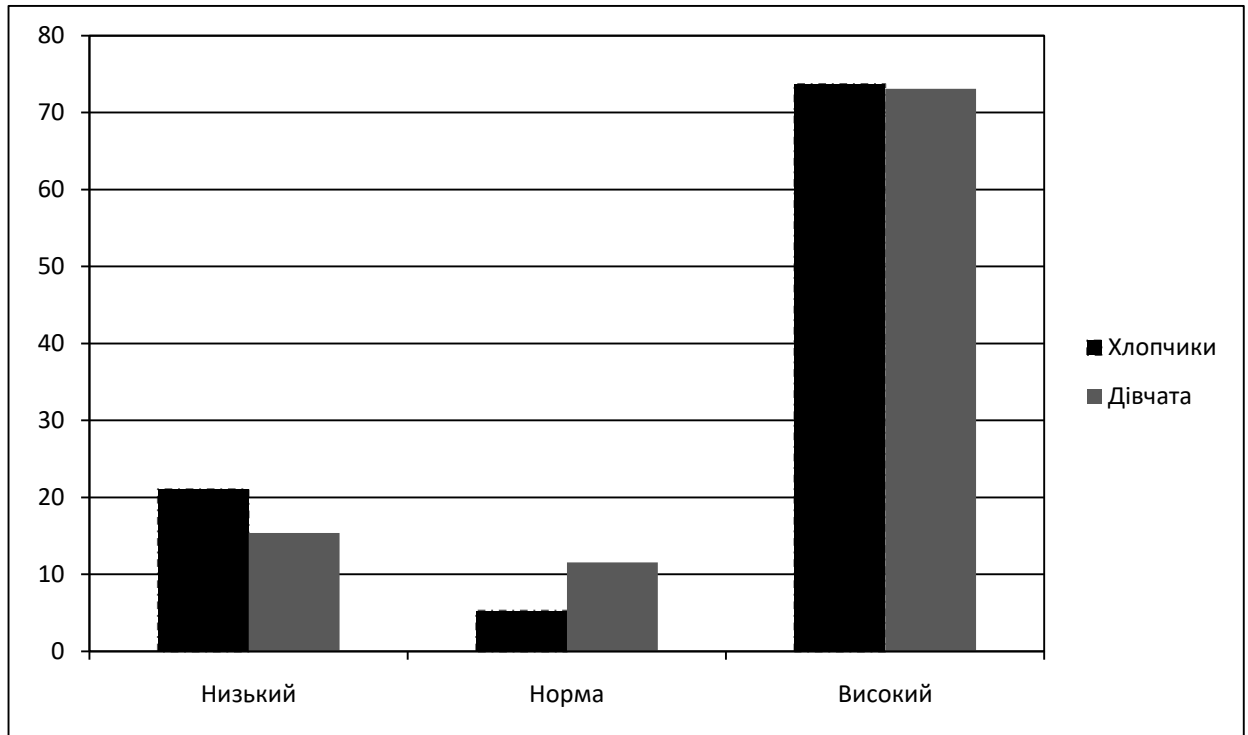


Рис. 2.2. Гістограма загального рівня соціально – психологічної адаптованості

У табл. 2.3 та гістограмі на рис.2.2 бачимо розподіл дівчат та хлопців за рівнем соціально-психологічної адаптивності, вони підтверджують, що показники приблизно рівні. Низький рівень у хлопців трохи більший, ніж у дівчат (дівчата 15,4%, хлопці 21%). Можемо стверджувати, що хлопці менш розвинені особистісно, порівняно з дівчатами. Щодо високого рівня такої адаптивності, то можна сказати, що такі підлітки добре почувуються у школі, мають багато друзів та позитивно контактують з однолітками.

Будь-які труднощі повсякденного життя вони зустрічають спокійно, розсудливо, без нервових зривів.

Окремі чинники соціально-психологічної адаптованості представлені в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Зведена таблиця результатів за окремими чинникам соціально – психологічної адаптованості

	Хлопчики			Дівчата		
	Низький показник < 50	Норма 50 - 65	Високий показник > 65	Низький показник < 50	Норма 50 - 65	Високий показник > 65
Прийняття інших	15,78%	42,1%	42,1%	11,53%	34,61%	53,84%
Прийняття себе	10,62%	42,1%	47,26%	3,84%	15,38%	80,76%
Емоційний комфорт	21,05%	47,26%	31,57%	15,38%	34,61%	50%
Очікування внутрішнього контролю	63,15%	31,57%	26,31%	15,38%	30,76%	53,84%
Домінування	42,1%	15,78	21,05%	34,61%	23,07%	42,30%

Такого віку підлітки на рівні інстинктів тяжіють до групування та об'єднання з собі рівними.

Це підтверджується дослідженням, в чиннику «прийняття інших». Серед хлопців 84,22% з нормальним і високим показником. Серед дівчаток 88,47% з такими – ж показниками. Пам'ятаємо, що самооцінка у підлітків формується за рахунок оцінки однолітків, тому самоприйняття напряму залежить від прийняття підлітка іншими тінейджерами. З підвищенням показника «прийняття інших» збільшується показник «ухвалення себе».

Хлопчиків, що приймають себе, 89,38%, а дівчаток 96,16%. Досліджувані підлітки продемонстрували високий рівень самоприйняття та прийняття інших. Це підтверджує уже сформовані методи відповідної адекватної оцінки осочуючих та себе самого.

Підліток настільки відчувається краще, наскільки добре він приймає інших та себе самого. Такий емоційний комфорт переживають майже 79% хлопців та 85% дівчат.

Більш наочно результати за окремими чинникам соціально – психологічної адаптованості представлені на рис. 2.3.

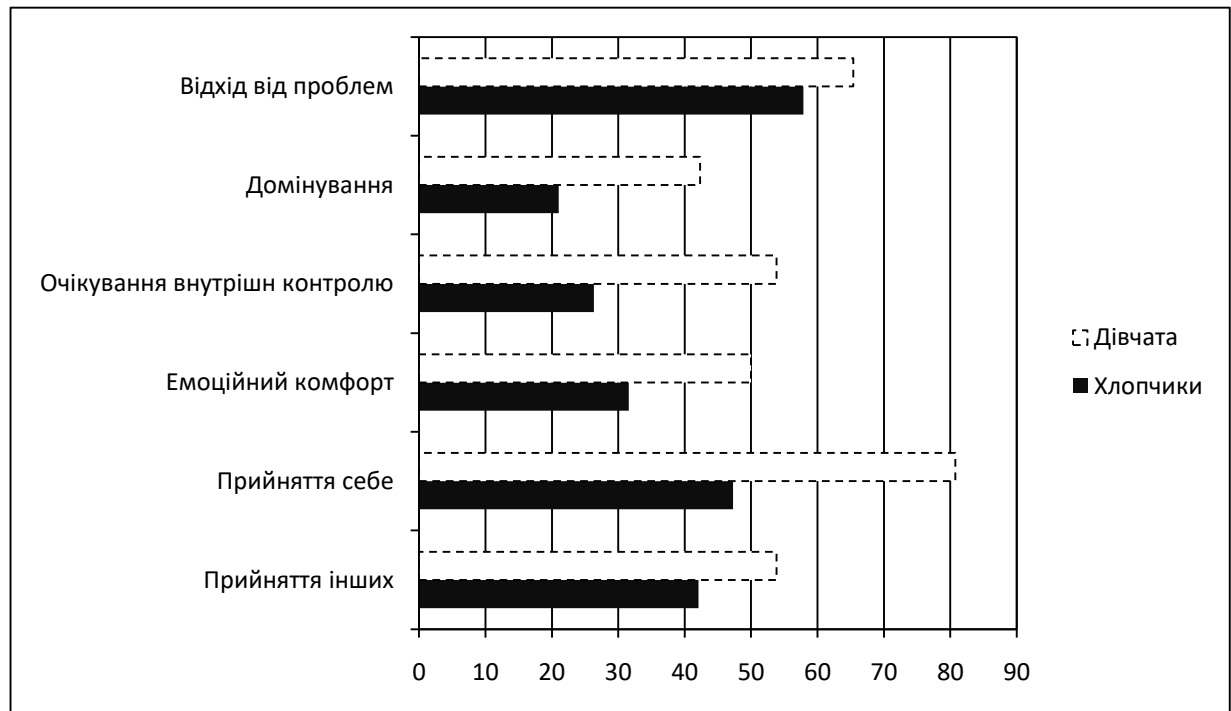


Рис. 2.3. Гістограма соціально-психологічної адаптованості підлітків

Вивчення домінування показали, що дівчатка самостійніші. Значна частина хлопців ще потребує відповідного контролю зі сторони. На противагу, у дівчат цей показник становить 15,38%. Останні цифри демонструють не надто добрі результати в цілому, зокрема, 57,9% хлопців та 65,4% дівчат хочуть жити без проблем. Такі показники можемо пояснити страхом приймати життєво важливі рішення, а також про те, що самостійність досі несформована.

На третьому етапі експериментального дослідження гендерних відмінностей в проявленні вольових рис характеру у старших підлітків, було проведено тестування за методикою «Самооцінка сили волі».

Тест призначений для узагальненої характеристики прояву сили волі.

Висновки за цією методикою по загальним показникам представлені в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Зведена таблиця результатів по загальним показникам при самооцінюванні сили волі

	Сила волі Слабка	Сила волі середня	Сила волі сильна
Хлопці	5,26%	89,48%	5,26%
Дівчата	7,69%	73,07%	19,24%

Дослідження підтверджує, що дівчатка володіють кращою силою волі напрутивагу хлопцям. Таких дівчаток, що мають розвинену силу волі, є більшу за хлопців у 4 рази (19,2% до 5,3% відповідно). Майже усі хлопці мають середнього рівня силу волі (89,5%). Значна частина дівчаток теж мають середнього рівня розвитку силу волі. Але слід сказати, що за даними нашого констатувального експерименту дівчат з низьким рівнем сили волі є трохи більше, ніж хлопців.

Більш наочно результати за методикою самооцінки сили волі представлено на сегментограмі 2.4 та сегментограмі 2.5.

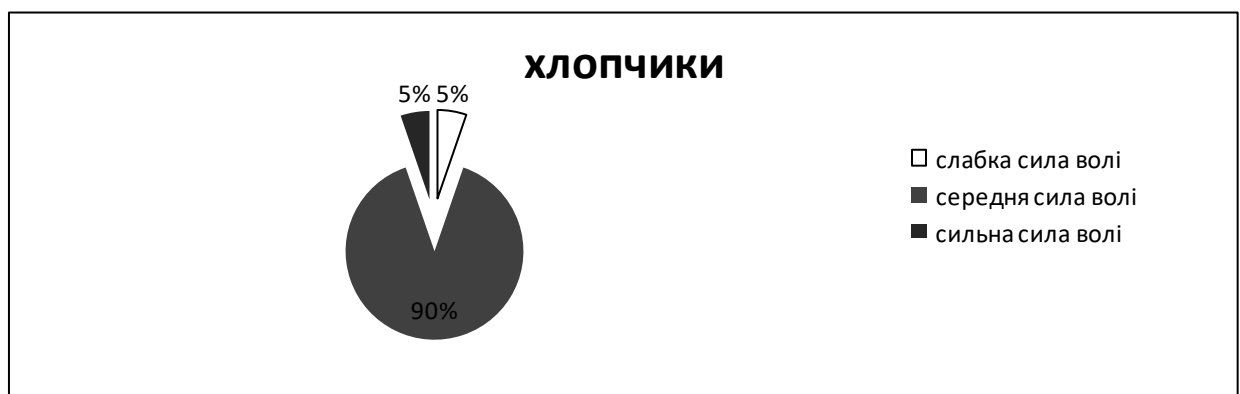


Рис. 2.4. Сегментограма рівня сили волі у підлітків хлопців

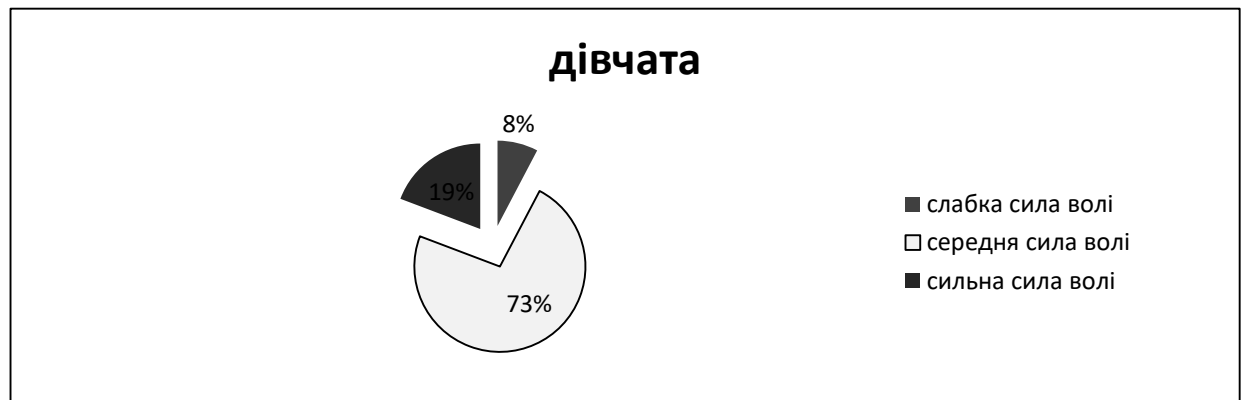


Рис. 2.5. Сегментограма рівня сили волі у підлітків дівчат

Отже, наше дослідження демонструє, що хлопці мають низький рівень шкільної тривожності, їх соціально-психологічна адаптивність є нормальною, проте недостатньо розвинена сила волі. Дівчата мають вищу порівняно з хлопцями шкільну тривожність, так само як і соціально-психологічну адаптивність на нормальному рівні, їх сила волі дещо краще розвинута у порівнянні з хлопцями, у яких вона вимагає деякого розвитку.

Четвертим етапом експериментального дослідження гендерних відмінностей в проявленні вольових рис характеру у старших підлітків, було проведено спостереження для оцінки вольових якостей.

Результати психолого-педагогічного спостереження сили волі у підлітків наведені у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Зведена таблиця результатів психолого-педагогічного спостереження сили волі у підлітків

	Хлопчики			Дівчатка		
	Дуже слабо розвинено	Слабко розвинено	Сильно розвинено	Дуже слабо розвинено	Слабко розвинено	Сильно розвинено
Загальна оцінка	31,57%	68,42%	0%	19,23%	76,92%	3,84%
Дисциплінованість	26,31%	73,68%	0%	11,53%	80,76%	7,69%
Самостійність	42,1%	57,89%	0%	23,07%	57,69%	19,23%

Наполегливість	31,57%	68,42%	0%	23,07%	57,69%	19,23%
Витримка	31,57%	63,15%	5,26%	26,92%	38,46%	34,61%
Організованість	63,15%	26,31%	10,51%	34,61%	46,14%	19,23%
Рішучість	10,51%	47,36%	42,1%	3,84%	69,23%	26,92%
Ініціативність	42,1%	57,89%	0%	30,76%	61,53%	7,69%

Наше спостереження у рамках дослідження демонструє досить велику відмінність у вольових якостях дівчат та хлопців. Аналізуючи загальні цифри бачимо, що хлопці не мають великої сили волі, та й у дівчат її незначна кількість (3,8%).

Хлопці-підлітки не демонструють добре розвинену дисциплінованість, ініціативність, наполегливість та самостійність. Такі властивості у дівчат сформовані на 7,7%, 7,7%, 19,2%, 19,2% відповідно.

Дослідження витримки у більшості хлопців теж показало, що у них вона слабо розвинена, і такий її рівень у майже 95%. У дівчаток ця характеристика відрізняється. Сильно розвинену витримку мають 34,61% дівчаток. Єдина властивість, що вирізняє хлопців у вищих показниках, – це рішучість.

2.3. Принципи побудови та зміст програми формування вольових якостей підлітків

Підлітковий вік – вік переходу від дитинства до дорослого стану – супроводжується рядом радикальних соматичних змін, які разом із змінними соціальними вимогами і очікуваннями ведуть до гострого відчуття незадоволеності собою, невпевненості.

Підліток починає переглядати свої типові поведінкові реакції, стараючись вперше самостійно будувати своє життя. І часто йому важко самому знайти вихід з складної ситуації.

Неорганізованістю, слабкою волею, активністю за найсильнішого мотиву, легка відмова від цілей навіть за умови її об'єктивній значущості – все це входить як невід'ємну частину портрету «типового підлітка». Самі п'ятнадцятилітні підлітки дуже стурбовані проблемою управління своєю поведінкою: у їх самоописаннях переважають вказівки на недолік вольових якостей.

Для розвитку вольових рис характеру був розроблений тренінг, що включає завдання, ігри, етюди, направлені на розвиток вольових якостей особистості.

На початку першого заняття, підліткам було запропоновано оформити візитну картку, де мало бути вказане тренінгове ім'я. Skorиставшись повною свободою вибору Анна, Андрій, Дмитро (усі імена змінено), без зусиль вибрали собі імена і оформили візитки. Без інтересу віднеслися до роботи Сашко, Віктор, Марко після довгих роздумів залишили свої імена. Всі учасники досить добре підготувалися до взаємного вітання.

Після того, як імена були вибрані, підлітки приступили до вироблення умов роботи саме своєї групи. Можливістю висловитися скористалися лише троє підлітків. Після голосування і узагальнень остаточно узгоджені і прийняті правила з'явилися законом для роботи всієї групи.

На наступному етапі заняття «Вольова поведінка» підліткам було складно відповісти на поставленні питання. Двоє хлопців спробували визначити, від чого вольова поведінка може бути аморальною, але конкретної відповіді на питання, що ставиться, так і не прозвучало.

Гра «Сніжний тир» викликала інтерес у всіх досліджуваних. Вислухавши правила гри, троє осіб з групи підлітків з однієї команди достатньо швидко справились із завданням. Ще четверо підлітків, коли зрозуміли, що змушені поступитись перемогою, одразу відмовились продовжити грати далі.

Наступним етапом заняття стала гра «Скарби серця». Поділившись на дві команди, підлітки з величезним інтересом взялися за гру. Всі підлітки

справилися із завданням, але менш активними виявилися Олена, Марко, Іван та Сергій.

Остання процедура кожного заняття є анкетування «Відверто кажучи...». Тарас, Володимир та Марта вирішили, що найкориснішою для них була гра «Скарби серця». Анна та Андрій з Дмитром усвідомили, що для досягнення перемоги вони повинні виявити трохи більше наполегливості та терпіння. Данило відмовився відповідати на питання анкети.

В кінці тренінгової програми усі підлітки висловились з приводу того, що для них було цікавим та пізнавальним у грі.

Всі залишилися задоволеними своєю грою, окрім Дмитра та Данила, які прийняли рішення, що наступного разу вони досягнуть у грі більшого і обов'язково це доведуть.

Друге заняття почалося з етюда «Доброго дня, а я тебе пам'ятаю!». Всі підлітки по черзі привітали один одного. Звернення кожного почалося з вимови імені, яке написано на візитці і відмінної риси цієї людини. Не пригадали особливості того, кого вітали Роман та Данило.

Жоден з випробовуваних на наступному етапі «Мої сильні сторони», не зміг визначити, що допомагає йому вистояти в скрутну хвилину. Але відзначили ті позитивні якості, які хотіли б виробити у себе, Анна, Марта, Сергій та Володимир. Упродовж виконання завдання всі підлітки не висловлювали бажання говорити щодо власних недоліків, слабкостей чи помилок. У ході гри «Давай поговоримо» підліткам довелося подумати над питаннями, що ставилися. Активну участь в обговоренні взяли всі підлітки, окрім Вікторії, Данила та Миколи.

«Літаюча мішень» – наступне випробування для підлітків. У змаганні взяли участь дві команди. Після того, як хлопці ознайомились з правилами гри, вони зацікавившись почали брати участь в дослідженні.

Під час обміну кидками команда, куди увійшли Таня, Володимир та Марта, змогли набрати велику кількість балів, напротивагу від команди, де були решта досліджуваних.. Андрій не виявляв упродовж гри завзятості та

наполегливості, хоча й бачив, що його команда поступається в результатах. Ігор навпаки – йшов цілеспрямовано до завершення та намагався керувати собою. Анна, Дмитро теж проявили свою організованість і сміливість.

Витривалість та стійкість учасників тренінгу їм пригодились у слідуєчому дослідженні «Боротьба за прапорці». Величезний інтерес гра викликала в Олега, Миколи та Ксенії. Не прослуховує правила гри, Іванов і Коропів, спочатку не були зацікавлені тим, що відбувається, але в ході гри також проявили свою організованість і ініціативу. Гра сподобалася всім.

На питання «Що для мене було найкориснішим?» відповіли всі досліджувані. Олена, Микола, Марко, Ігор, Сергій виокремили корисне щодо себе вміння покерувати собою, хоч усі запевняли, що це дуже складно, проте можливо. Андрій зазначив, що для досягнення мети саме йому треба більше терпіння, а ще цілеспрямованості та активності.

Ще двоє хлопців підраховали, що вони чудові чоловіки та можуть дати собі раду зі всім, головне, щоб це було цікавим і захоплюючим для них.

В кінці тренінгової програми усі чесно проговорили свою думку щодо проведених ігор. На питання: «Над чим мені ще потрібно працювати?» Андрій, Данило, Ден відповіли, що необхідно виховувати в собі мужність, розвивати сміливість і самостійність. На думку Тані та Романа їм недостатньо витримки і уміння володіти собою, з ними погодилися Андрій, Анна та Марта.

Третє заняття було спрямоване на подальший розвиток вольових рис вдачі, саморозкриття підлітків. Спочатку тінейджери мали скласти власний автопортрет. Докладну психологічну характеристику себе запропонували Олена, Микола, Ігор, Сергій. Декілька штрихів до особливостей характеру довелося додавати в характеристиці решти випробовуваних, з якими вони неодмінно погодилися.

На подальшому етапі контраргументів підліткам довелося подумати та розібрати власні недоліки та звички, які їм дошкуляють.

Роман та Данило виокремили для себе низький рівень розвитку сили волі. Андрій та Ксенія для себе визначили, що їх сила волі досить слабка, адже їм цікавіше робити саме те, що цікавіше та легше для них. Анна, Дана та Андрій визначили, що до обов'язків відносяться безвідповідально, що і є причиною багатьох неприємностей в їх практичній діяльності. Під час обговорення з'ясувалося, що всі діти хочуть, щоб оточуючі люди визнавали їх самостійність і значущість.

«Можеш встояти» – це наступне завдання, яке ми запропонували підліткам, і це змагання між окремими підлітками на швидкість та спритність. По закінченню гри керівником була організована командна гра. В ході гри ініціативність і організованість проявили Таня та Володя, які з цікавістю виконували завдання і прагнули до перемоги. Варто відзначити і інших підлітків, які також були активні і рішуче йшли до перемоги.

Вправа «Вмій орієнтуватись» для досліджуваних здались менш цікавою. Вислухавши правила гри і розбившись по командах, підлітки з величезним інтересом почали гру в м'яч. Зауваження в порушенні правил Андрія та Ксенії викликали незадоволеність з боку хлопців. На їх погляд, ніяких порушень в грі не було, хоча після зроблених зауважень останні почали грати обережніше, дотримуючи при цьому правила гри. Підлітки нестримно йшли до перемоги, кожен прагнув принести бал у свою команду. По завершенню гри, підлітки попросили продовжити гру.

Слідуючий етап тренінгу передбачав розмову з підлітками на тему, що була заявлена на плакаті «Дерево рішень». Ця вправа показала, що підлітки схильні планувати свої рішення та регулювати дії, проте не у всіх рішення було раціональне, деяким хлопцям дуже важко відмовитися від шкідливих звичок.

На питання: «Що мені потрібно для досягнення успіху?» усі підлітки підсумували для себе наступні думки. Двоє хлопців вирішили, що їм варто навчитись володіти собою, стати більш рішучими та цілеспрямованими. Ще четверо відзначили для себе, що їм бракує вольових якостей.

В кінці заняття усі відреагували, зазначили, що проведені ігри для них були дуже корисними.

Четверте заняття було направлено на закріплення навиків самоаналізу і саморозкриття. Глибоко і всесторонньо проаналізувати свої слабкі сторони вдалося не всім. Андрій вважає, що у нього недостатньо розвинена сила волі, Олена, Микола, Ігор, Сергій відзначили, що для них характерна відсутність вольової готовності. Микита та Іван переконані, що у них взагалі немає слабких сторін.

Розмова з підлітками дозволила зрозуміти, чого саме різного та чого спільного є в запропонованих фразах. Відповіді Андрія і Марти були змістовними і насиченими прикладами, на відміну від того, про що казали інші підлітки.

У грі «Хто швидше?» участь взяли всі підлітки. Цікавий зміст гри викликав бажання взяти в ній участь. П'ятеро підлітків зуміли оволодіти прапорцями на першій лінії.

Дмитро намагався перемогти, проте він не зміг увійти до п'ятірки переможців. Також до другої лінії не добігли ще двоє підлітків-дівчат. За їх словами, вони й так тішаються своїм досягненням та обов'язково візьмуть участь у грі в наступний раз та досягнуть фінішу.

На третьому етапі прапорцями оволоділи Андрій, Микола, Сашко та Дмитро, вони намагались дійти до фінішу, проте їм завадила спритність інших підлітків. У результаті перемогу отримав Роман.

За результатами гри «По слідах» психологом були вибрані три підлітки, серед яких Олена, Микола та Ярина. Проявляючи самостійність і винахідливість, діти заглибилися в ліс. Витримка і володіння собою дозволили підліткам справитися із завданням. Інші учасники цієї гри заховані прапорці намагались віднайти. Аня, Ксенія, Марта і Дмитро наполегливо виконували завдання і взяли в результаті ряд перемог. Андрій і Дмитро цілеспрямовано йшли вперед, виконуючи завдання. Всі залишилися задоволеними результатами гри.

Наступним етапом заняття стала гра «М'яч у лунку». Деякі підлітки стали почуватись втомленими, беручи участь у попередніх активностях. Проте Анна та Марта з Дмитром були навпаки рішуче налаштовані йти далі до перемоги та брати участь у наступних іграх.

Заняття п'яте було присвячене вивченню своїх можливостей та потреб та можливості їх оцінити.

Спочатку підліткам запропонували сформулювати зрозумілу та чітку перспективу мети. Усі із завданням добре впорались, проте не змогли сформулювати відповідні кроки, які слід здійснити до досягнення тих мрій, Роман, Дмитро з Андрієм. Усі інші спромоглися цю проблему подолати, зокрема, зауважили, що ні до кого звертатись не будуть і намагатимуться досягати своєї мети самостійно.

Далі підліткам запропоновано навчитись виробляти впевненість у власних силах. Пригадавши слова самопідтримки, підлітки приступили до виконання завдання. Таня, Вікторія, Марта зауважили, що до мети було йти нескладно, коли усі вигукували слова підтримки «Давай!». Андрій та Анна зазначили, що під час виконання заважають вигуки «Впадеш». Лише один підліток сказав, що йому нічого не заважало.

Обговорення «Навчись казати «НІ» був присвячений роздумам підлітків на зазначену тему. Тінейджери висловлювали свою думку, обговорювали деякі тези та дійшли висновку, що варто бути стійким та впевненим у тому, що кажеш, та не дозволяти заходити за свої власні межі іншим особам.

Підлітки активно взяли участь в грі «За висоту». Після того, як учні познайомились з усіма завданням, вони швидко та нестримно стали його виконувати. «Слідопити» – Таня, Володимир, Дмитро завдяки своїй ініціативі і наполегливості справилися із завданням. «Ракетовці» – Андрій, Марта, Марко та Андрій пробивалися до висоти, проявляючи мужність і винахідливість.

По завершенню виконання усіх занять підлітки чесно висловили власну думку щодо проведеної гри. Вони зазначали, що для їх досягнення успіху їм потрібні не тільки бажання взяти участь, а й терпіння, витримка та стійкість.

Метою наступного, шостого, заняття було закріплення умінь та навичок самоаналізу та саморозкриття.

Підліткам ми запропонували вправу «Моя краща якість» як нетрадиційний метод вітання. Кращими якостями Андрія стали наполегливість, постійне прагнення до перемоги, у Дмитра підлітки виділили самостійність, в Анни – організованість. Для Романа та Данила, на думку хлопців, кращою характерологічною властивістю є динамічність, а щодо Марти та Ксенії – власна дисциплінованість. Для даної вправи було відведено достатньо часу.

Наступний етап нашої програми передбачав питання «А що буде далі?». Відповідну програму дій на найближче майбуття склали усі досліджувані. Школярі хочуть досягати своєї мети, при цьому розвиваючи свою силу волі. Вони переконані, що для цього кроку їм треба бути динамічними, організованими, рішучими та цілеспрямованими.

У грі «Шлях відкритий» участь взяли всі випробовувані. Ця гра дала змогу побачити кожного підлітка, його поведінку та скласти для себе відповідний висновок. Так, наприклад, у Дмитра, Андрія, Данила спостерігалась виражена впевненість у своїх силах та завзяття. У Романа, Дена, Марти – самостійність і рішучість. Олена теж стала активнішою.

Наступну вправу «Я зможу» опанували усі тінейджери, проте найменш активними були Роман, Данило та Андрій.

Етап «Чесно кажучи» продемонстрував розуміння того, що на шляху до досягнення мети потрібні вміння та активність щодо себе самого, рішучість та цілеспрямованість. Усі учні добре усвідомлюють потребу в розвитку волі як основної риси характеру. В кінці заняття учні чесно висловили свої думки щодо чергового етапу тренінгової програми. Підлітки рішуче налаштовані на участь в заняттях до кінця.

Побачити усі можливості підлітків та їх особистісні вольові якості тренеру вдалось лиш на 7-му занятті.

Спочатку була вправа «Живи у згоді з іншими», вона дозволила дослідити складені підлітками пропозиції. Дотримуючи всі запропоновані правила, Роман, Анна, Марта та Данило дали раду завданням, були досить серйозними та діяли обдуманно.

Наступна вправа «Все для тебе» дала змогу тренеру подивитись стратегії підлітків щодо утримувати правила спілкування та терпіння до співрозмовника. Всі підлітки не відволікалися в перебігу всього заняття.

У «Завершальній грі» найбільш серйозними виявилися Роман, Микола, Олена, Марта; необхідні здібності для професій змогли визначити Аліна, Ден, Андрій та Данило. Дотримуючи правила гри і терпимість щодо співбесідника Роман, Олена, Андрій та Анна вдало справилися із завданням. Спробували приховати свої відчуття Володимир та Данило.

Непогано вдалось організуватись тінейджерам і в наступному дослідженні. Серйозно до виконання завдання підійшли Роман, Данило, Андрій, Марта, Сергій. Схильність до роздумів проявили Таня та Володимир.

На прикінцевій рефлексії підлітки ще раз підтвердили власні слова, що були проговорені на попередньому занятті. Попри все, деякі підлітки намагались давати поради тим, з ким працювали в парі, з метою покращити розвиток сили волі.

В кінці дня усі чесно висловились щодо активностей цього дня.

Восьме заняття було спрямоване на формування вольових рис характеру.

Перше заняття «Привіт, а я тебе пам'ятаю!» усі досліджувані намагались сконцентрувати свою увагу на особистісні властивості тієї людини, з ким вони були у парі. Зокрема, основними властивостями в Андрія хлопці виокремили ініціативність та сміливість. Для Оєга, Миколи, Ігоря та Сергія характерні упертість і принциповість.

Потребу визнавати особисті помилки діти навчались у грі «Мое право на помилку». Достатньо динамічно працювали в групі підлітки Андрій та Данило. Вони добре усвідомлюють зміст поняття «помилка», тому упродовж усієї гри діти старались не вчиняти помилок та хотіли проговорювати власні думки.

Наступний етап «Впевнена та непевнена поведінка» тінейджери спробували охарактеризувати поняття щодо сильної особистості. Роман, Андрій, Анна, Дмитро та Марта думають про себе як про сильних особистостей, позаяк відчувають стійкість та впевненість в собі.

Гра «Воля до перемоги» задіяла усіх учасників тренінгу. Цікавий хід змагань заінтригував учасників в перемозі. Ініціативність, витримка та наполегливість були притаманними для майже усіх досліджуваних, окрім Анни та Марти. Вони дещо непослідовно виконували свої завдання, а це призвело до небажання продовжувати гру далі.

Слідуючий етап вимагав деяких роздумів щодо власних переваг та недоліків. Таня, Володимир, Олена, Микола та Марта не замислюючись проговорили свої переваги та недоліки. Проте оцінити власну правдивість в балах було складно для Данила, Андрія, бо хлопці не змогли чітко визначити свої переваги та недоліки.

На підсумковому ширінгу «Чесно кажучи» усі досліджувані спробували відповісти на питання та дати обґрунтувавши відповідь. Хлопці запевняють, що їм не вистачає уміння володіти собою та витримки. Ці тінейджери хотіли спробувати свої сили в інших дослідженнях, щоб дати собі раду у вирішенні цієї проблеми.

Дев'яте заняття було спрямоване на закріплення одержаних умінь та навичок, дещо розширило уявлення учасників щодо способів самокорекції та самоаналізу.

Коли настав час нетрадиційно привітатись усі досліджувані виявили себе як зібрані та організовані люди. Виконуючи завдання кожен з них був активний і цілеспрямований. Це завдання не потребувало від учасників

терпіння та наполегливості, проте загальна організація його дала змогу підключити до участі усіх учнів у процес, який відбувся.

Завзятість та наполегливість – ось основні вимоги до учасників у наступному випробуванні вправи «Перекони з вибуттям». Змагавшись один з одним Андрій та Марта проявили стійкість, Таня та Володя – витримку і вміння володіти собою. Аня та Данило незважаючи на власну ініціативність та самостійність вирішили покинути гру. Вони визначились в тому, що не були в даний момент налаштованими на перемогу, саме тому отримали такий результат.

Третій етап «Захист міст» представляв змагання двох команд, де учням слід було виявити завзяття, дисципліну та організованість. З даним завданням справилися всі випробовувані, окрім Романа та Марти, адже їх не вийшло добре проявити наполегливість та завзяття.

Етап «Звички» представив обговорення своїх звичок, що не подобались учням, та способи боротьби з ними. Таня та Володимир записали свої такі звички, проте не дали собі ради описати методи боротьби з ними. Інші підлітки досить швидко дали собі раду із завданням, вони записали звички, що їм були недовподобі, при чому перелічували їх по чергово за складністю.

Усі свої невдачі учням ми запропонували забути. Дотримуючи всі правила, із завданням справилися всі. Данило висловив свою точку зору про те, що йому не так просто позбутись шкідливих звичок.

На підсумковому колі усі досліджувані спробували дати відповідь на запитання та її обґрунтувати. Хлопці вважають, що вони володіють вмінням покерувати собою та витримкою. Вони чітко налаштовані працювати над собою, розвивати вольові риси характеру, адже це не лише цікаво, а й корисно.

Десяте, заключне заняття, було присвячене підведенню підсумків роботи в групі та закріпленню одержаних умінь та навичок саморозвитку та самоаналізу. Ми організували обговорення питань, що виникали в підлітків

упродовж тренінгової програми, щоб у підлітків не залишилось питань без відповідей.

На першому етапі підлітки вчилися орієнтуватися на інших. З великим інтересом та достатньо легко хлопці прочали гру. Достатньо стійко і сміливо поводитися Роман, Данило. Андрій та Анна. Добре долали труднощі також Марта та Данило, меншою мірою справлялись із завданням Ігор та Сергій.

У грі «Більярд на льоду» перемогу отримали Олена, Микола, Ігор та Сергій. Вони хотіли й далі продовжувати гру, проте їм було надано можливість проявити свої здібності терпіння в наступній грі, де вимагалось більше наполегливості та динаміки.

Вміння налагоджувати квзаємодію дало змогу підліткам відчувати себе достатньо впевнено. Активну участь в грі взяли всі підлітки окрім Марти. Дотримуючись усіх відповідних правил у цій грі та техніку безпеки, сміливість та рішучість змогли виявити Данило, Андрій та Ден; витривалість та стійкість – Дмитро та Володимир, впевненість – Роман.

Вправа «Адвокати та прокурори» була призначена для підсумування через узагальнення слабких та сильних боків особистості, отримуючи спочатку звинувачення від «прокурора», а згодом виправдання зі сторони «адвоката», що фактично вдалось усім підліткам. Кожен підліток зміг побачити себе очима своїх друзів, при чому як позитивні свої риси, так і негативні.

«Олімпійська сторіс» дала змогу повторно підкріпити усвідомлення підлітків щодо їх вольових якостей та відповідної потреби розвитку. Активну участь у вирішенні запропонованих проблем взяли Олена, Марта, Микола, Ігор, Сергій, Максим.

У підсумковому ширінгу усі наші досліджувані намагались відповісти на запитання та дати обґрунтування щодо того, чого він добився, а що залишилося не досягнутим. На думку Романа, Данила, Андрія, Марти, їм вдалося добитися розвитку уміння володіти собою. Микола, Олег виділили у

себе наполегливість і завзятість. Володимир та Марта вирішили, що вони набули витримки та самостійності.

Загалом підлітки дуже рішуче настроєні на роботу над собою та своїми особистісними вольовими якостями, їм видається це не лише корисною справою, а й цікавою. Усі підлітки висловились та подякували за проведений тренінг.

Висновки до Розділу 2

Для експериментального дослідження у проявленні вольових рис характеру була сформована вибірка, яка складалася з 30 підлітків віком від 14 до 16 років. З них 20 дівчат та 10 хлопців.

У проведеному констатувальному експерименті були використані наступні методики: тест шкільної тривожності А. Філіпса, шкала соціально-психологічної адаптованості, тест «Самооцінка сили волі», метод психолого-педагогічного спостереження сили волі у підлітків.

У ході проведення констатувального експерименту були отримані наступні результати: у дівчаток сила волі розвиненіша, ніж у хлопчиків. З досить високою силою волі дівчаток у 4 рази більше, аніж хлопців. Майже в усіх хлопців їх сила волі розвинута посередньо. Значна частина дівчат теж має посередню силу волі, але наше експериментальне дослідження показало, що дівчат дещо більше з низькою силою волі.

Розглядаючи окремі чинники, в деяких з них можна помітити відмінності. Дівчата мають вищу шкільну тривожність і бояться ситуації перевірки знань. Ми припускаємо, що у цьому віці в дівчат спрямованість на навчання є дещо вищою, аніж у хлопців. Також у дівчат більше виражений страх до самовираження, позаяк фізично вони уже подорослішали, а хлопці ще ні.

Наші дані свідчать про те, що половина кількості хлопців мають високу тривожність щодо невідповідності очікуванням оточуючих. Напротивагу їм – таких дівчат є всього третина.

Вивчення домінування показали, що дівчатка самостійніші. Значна частина хлопців вимагає ще контролю інших. Переважна більшість підлітків як дівчат, так і хлопців, намагаються уникати проблем. Це можна пояснити страхом ухвалення рішень та недостатньо сформованою самостійністю.

Відносно адаптивності можна сказати, що тут відсоток хлопців та дівчат-підлітків приблизно однаковий.

Вольові властивості підлітків теж різняться. Сильно розвинутої вольової сфери у хлопців немає, та й у дівчат її досить невеликий відсоток. Немає також і хлопців з розвинутими якостями самостійності, наполегливості, ініціативності та дисциплінованістю.

Для підвищення вольових якостей у підлітків ми розробили тренінгову програму, що включає завдання, ігри, етюди, направлені на розвиток вольових якостей особистості. Вона розрахована на 10 занять, під час яких підлітки підвищували свої вольові властивості.

ВИСНОВКИ

На думку більшості дослідників, формування довільності, і особливо вольових дій, що вимагають подолання зовнішніх або внутрішніх перешкод, – процес тривалий і складний. Під час засвоєння людиною навиків здійснення тієї або іншої діяльності не тільки вдосконалюється сам вольовий акт, але і зароджуються вольові властивості особистості. При чому саме вдосконалення волі відбувається тому, що перед нею виникають все нові і складніші цілі, до досягнення яких вона прагне. Воля припускає боротьбу мотивів.

Володіючи вольовими рисами ми маємо змогу самообмежувати себе, вгамовувати сильні потяги, свідомо підкоряти їх іншим потягам, більш значимій меті, маємо змогу утримувати бажання та імпульси, що виникають емоційно. Воля у вищих своїх проявах передбачає опір на духовні цінності та етичні принципи, переконання та ідеали. План здійснення мети належить теж до ознаки сили волі характеру. В такому разі є посилена увага до дії та відсутні задоволення, яке отримується через результат шляху до його виконання.

Підлітковому віку притаманне формування цінностей, позаяк це дає змогу формувати світогляд та власне ставлення до оточуючого світу.

У підлітків механізми самостимуляції є визначальним у прояві ними вольовій активності. Гендерні відмінності, як правило, знаходять своє віддзеркалення в уявленнях молодих людей про той світ, в якому вони живуть, про їх життєву перспективу, способи її реалізації, цілі і цінності, і все це може вносити зміни до їх психологічних характеристик, зачіпати психофізіологічні способи реагування. Сьогодні вже змінилися норми і цінності, не тільки соціально-економічні, але і психологічні, зазнали зміни загальні моделі поведінки, які повинна освоїти молода людина.

Для проведення емпіричного дослідження була сформована вибірка, яка складалася з 30 підлітків віком від 14 до 16 років. З них 20 дівчат та 10 хлопців.

У проведеному експерименті були використані наступні методики: тест шкільної тривожності А. Філіпса, шкала соціально-психологічної адаптованості, тест «Самооцінка сили волі», метод спостереження.

За результатами методики А. Філіпса можна зробити висновок, що у 100% хлопчиків низький рівень шкільної соціальної тривожності, у дівчаток же був виявлений невеликий відсоток з підвищеною тривожністю, який складає 19,24%. З високою тривожністю підлітків виявлено не було. Розглядаючи окремі чинники, в деяких з них можна помітити відмінності.

Аналіз соціально-психологічної адаптованості показав, що методики розподілу хлопчиків і дівчаток на рівні соціально-психологічної адаптованості приблизно однакові. За результатами методики «Самооцінка сили волі» можна зробити висновок, що у дівчаток сила волі розвиненіша, ніж у хлопчиків. Наше дослідження також показало, що існує сильна відмінність у вияві вольових якостей у дівчат та хлопців. Загалом сильної сили волі у хлопців не виявлено, а у дівчат її досить невеликий відсоток.

З метою розвитку вольових рис характеру було розроблено програму формування вольових рис характеру підлітків.

Мета тренінгу – сформувати вольові риси характеру за рахунок розширення ціннісних орієнтацій підлітків. Корекційний ефект тренінгу полягав у зниженні кризовості мотиваційної сфери особистості через формування досвіду особистісних змін в умовах моделювання ситуації кризи.

Результати роботи сприяли прийняттю конструктивних рішень у життєвій самореалізації та формування мотивації до позитивного сприйняття тих цінностей і мотивів, які ефективно регулюють поведінку особистості старшого підлітка, спрямовують його на розвиток та саморозвиток вольових рис характеру.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – М. : Академический Проект, 2000. 493 с.
2. Абрамова Г. С. Практическая психология / Г. С. Абрамова. [3-е изд., стер.]. – Екатеринбург : Деловая книга, 1998. 368 с.
3. Абульханова – Славская К. А. Деятельность и психология личности / К. А. Абульханова-Славская. М. : Просвещение, 1980. 335 с.
4. Андреева Г. М. К проблематике психологии социального познания / Г. М. Андреева // Мир психологии. 1999. №3. С. 15 – 23.
5. Андриенко Е. В. Социальная психология / Е. В. Андриенко. М. : Издательский центр «Академия», 2002. 264 с.
6. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. СПб. : Питер, 2006. 279 с.
7. Асеев В. Г. Возрастная психология / В. Г. Асеев. Иркутск, 1989. – 285 с.
8. Балл Г. А. Понятие адаптация и его значение для психологии личности / Г. А. Балл // Вопросы психологии. 1989. № 1. С. 92 – 101.
9. Берне Р. Развитие Я концепции и воспитание / Р. Берне. М. : Прогресс, 1986. 232 с.
10. Большой толковый психологический словарь / [пер. с англ. А. Ребер]. – Т. 2 (П-Я). М. : Вече, 2001. 560 с.
11. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. К. : Укртехпрес, 1997. 216 с.
12. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. В. Вачков. М. : Ось-98, 1999. 176 с.
13. Верейна Л. В. Практикум з психодіагностики: навч. посіб. / Л. В. Верейна, С. В. Баранова. Луганськ : СНУ ім. В. Даля, 2002. 184 с.
14. Витакер Д. С. Группы как инструмент психологической помощи / Д. С. Витакер. М. : Класс, 2000. 432 с.

15. Высоцкий А. И. Волевая активность школьников и методы ее изучения / А. И. Высоцкий. М. : Книголюб, 1999. 361 с.
16. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. Харвест, 1997. 800 с.
17. Дьяченко М. И. Психология : словарь справочник / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. Минск : Хэлтон, 1998. 399 с.
18. Зимняя И. А. Педагогическая психология / И. А. Зимняя. М. : Логос, 2002. 351 с.
19. Зотова О. И. Психологические механизмы регуляции социального поведения / О. И. Зотова, И. К. Кряжева. М. : Просвещение, 1979. – 235 с.
20. Калинин В. К. На путях построения теории воли / В. К. Калинин // Психологический журнал. 1989. №2. С. 7–18.
21. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б. Д. Карвасарский. СПб. : Питер Ком, 1998. 752 с.
22. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно–функциональный аспект) / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12.
23. Крысько В.Г. Словарь справочник по социальной психологии / В. Г. Крысько. СПб. : Питер, 2003. 415 с.
24. Лабунская В. А. Социальная психология личности в вопросах и ответах / В. А. Лабунская. М. : Гардарики, 2001. 397 с.
25. Лебедеенко Е. Н. Развитие самосознания и индивидуальности. Какой Я? / Е. Н. Лебедеенко. М. : Книголюб, 2005. 464 с.
26. Левитов Н. Д. Психология характера / Н. Д. Левитов. М. : изд. центр «Просвещение», 1990. 418 с.
27. Леонгард К. Акцентуированные личности / Карл Леонгард ; пер. с нем. В. М. Лещинской. Ростов н / Д. : Феникс, 1997. 544 с.
28. Леонова А. Б. Психопрофилактика стрессов / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. М. : МГУ, 1993. 123 с.

29. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева, Е. Е. Соколовой. М. : Смысл, 2000. 509 с.
30. Лидерс А. Г. Психологический тренинг / А. Г. Лидерс. М. : Академия, 2001. 256 с.
31. Лушин П. В. Психология личностного изменения / П. В. Лушин. – Кировоград : Имэкс ЛТД, 2002. 360 с.
32. Максименко С. Д. Экспериментальна психологія (дидактичний тезаурус): навч. посіб. / С. Д. Максименко, Е. Л. Носенко. К. : МАУП, 2002. 128 с.
33. Носс И. Н. Руководство по психодиагностике / И. Н. Носс. М. : Ин-т психотерапии, 2005. 688 с.
34. Олпорт Г. Становление личности : избранные труды / Под общ. ред. Д. А. Леонтьева. М. : Смысл, 2002. 461 с.
35. Пантелеев С. Р. Практикум по психодиагностике. Руководство по интерпретации / С. Р. Пантелеев. М. : Академия, 1997 264 с.
36. Практикум по возрастной психологии / Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб. : Речь, 2005. 688 с.
37. Прядеин В. П. К структуре волевых качеств / В. П. Прядеин // Проблемы психологии воли. Рязань, 1991. № 1. С. 16 – 19.
38. Психологія особистості: словник-довідник. / [За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко]. К. : Рута, 2001. 320 с.
39. Радугин А. А. Психология. / А. А. Радугин. М. : Центр, 2003. 400 с.
40. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. / Д. Я. Райгородский. Самара : БАХРАХ, 1998. 672 с.
41. Райс Ф. Э. Психология подросткового и юношеского возраста / Райс Ф. Э. СПб. : Питер, 2000. 624 с.
42. Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. СПб. : Прайм - ЕВРОЗНАК, 2006. 479 с.
43. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология / Е. Ф. Рыбалко. СПб. : Питер, 2001. 224 с.

44. Селиванов В. И. Основные подходы к психологическому исследованию волевой активности личности / В. И. Селиванов // Экспериментальные исследования волевой активности. Рязань, 1986. 338 с.
45. Сельченко К. В. Методы эффективной психокоррекции: хрестоматия / К. В. Сельченко. Мн. : Харвест, 1999. 816 с.
46. Семенака С. И. Социально психологическая адаптация ребенка в обществе. Коррекционно-развивающие занятия / С. И. Семенака. 2-е изд., испр. и доп. М. : АРКТИ, 2005. 72 с.
47. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. СПб. : Речь, 2000. 350 с.
48. Сидоренко Е. В. Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе с людьми / Е. В. Сидоренко. СПб. : Речь, 2001. 390 с.
49. Собчик Л. Н. Введение в психологию индивидуальности / Л. Н. Собчик. – М. : ИПП-ИСП, 2000. 512 с.
50. Старшенбаум Г. В. Психотерапия в группе / Г. В. Старшенбаум. – М. : Ин-т психотерапии, 2005. 320 с.
51. Фещенко Е. К. Возрастно-половые особенности самооценки волевых качеств. / Е. К. Фещенко. – СПб. : Питер, 2003. 315 с.
52. Фридман Л. М. Психология детей и подростков / Л. М. Фридман. – М. : Изд – во Института Психотерапии, 2003. 478 с.
53. Хухлаева О. В. Психология подростка / О. В. Хухлаева. М. : Изд. центр «Академия», 2005. 391 с.
54. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. Гардарики, 2007. 254 с.
55. Шульга Т. И. Становление волевой регуляции в онтогенезе. / Т. И. Шульга. М. : Изд. центр «Академия», 1994. 138 с.
56. Эйдемиллер Э. Г. Семейная психотерапия : хрестоматия / Э. Г. Эйдемиллер, Н. В. Александрова. СПб. : Питер, 2000. 506 с.
57. Юнг К. Г. Психологические типы / К. Г. Юнг. М. : АСТ, 1996. 718 с.

58. Юрчук В. В. Современный словарь по психологии / В. В. Юрчук. Минск : Элайда, 2000. 704 с.
59. Яценко Т. С. Психологічні основи психокорекції / Т. С. Яценко. К. : Либідь, 1996. 264 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тестовий матеріал методики шкільної тривожності А. С. Філіпса

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з всім класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи снитися тобі часом, що вчитель в люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хтось з твого класу бив або ударяв тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти чекав?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Чи стараєшся ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не обирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі відмітки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане погане в класі?

19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, чи турбуєшся ти про те, чи добре з ним справився?
22. Коли ти працюєш в класі, чи упевнений та, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи снитися тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на питання вчителя?
24. Чи Вірне те, що більшість хлоп'ят відносяться до тебе дружньо?
25. Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи порівнюватимуться в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб трохи менше хвилюватися, коли тебе питають?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш хороші відмітки, чи думає хтось з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе відчуваєш з тими з однокласників, до яких хлоп'ята відносяться з особливою увагою?
31. Чи буває, що деякі хлоп'ята в класі говорять що – те, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, чи втрачають повагу ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе відносяться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе колись, що думають про тебе оточуючі?
38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, чим раніше?

- Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
39. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
40. Чи володіють здібні учні якими – те особливими правами, яких немає у інших хлоп'ята в класі?
41. Чи зляться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?
42. Чи задоволений ти тим, як до тебе відносяться однокласники?
43. Чи добре ти себе відчуваєш, коли залишаєшся наодинці з вчителем?
44. Чи висміюють часом твої однокласники твою зовнішність і твою поведінку?
45. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлоп'ята?
46. Якщо ти можеш відповісти, коли тебе питають, чи відчуваєш ти, що ось – ось розплачешся?
47. Коли увечері ти лежиш в ліжку, чи думаєш ти часом з неспокоєм про те, що буде завтра в школі?
48. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти деколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?
49. Чи тремтить злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
50. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?
51. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань в школі;
52. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не справишся з ним?
53. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, що не можеш ти?
54. Коли вчитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?

55. Чи турбуєшся ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
56. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?
57. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед всім класом?

Додаток Б

Методика за шкалою соціально – психологічної адаптованості

1. При спілкуванні з людьми я:
 - а) з готовністю вступаю в розмову;
 - б) щось середнє;
 - в) вважаю за краще спокійно залишатися осторонь.
2. Я відчуваю себе трохи ніяково, якщо несподівано виявляюся в центрі уваги групи людей
 - а) так
 - б) щось середнє
 - в) немає
3. Я завжди радий опинитися серед людей, наприклад в гостях, на танцях, на якій-небудь до колективної зустрічі
 - а) так
 - б) щось середнє
 - в) немає
4. Зазвичай я мовчу у присутності старших за віком, досвіду і положенню
 - а) так
 - б) щось середнє
 - в) немає
5. Мені важко говорити або декламувати перед великою групою людей
 - а) так
 - б) щось середнє
 - в) немає
6. Хвилювання перед виступом у присутності багатьох людей я випробовував
 - а) досить часто
 - б) іноді
 - в) майже ніколи

Продовження Додатку Б

7. Коли я знаходжуся у великій групі людей, то я вважаю за краще мовчати і надавши слово іншим
- а) так
 - б) щось середнє
 - в) немає
8. Мені легко вступити в контакт з людьми під час різних суспільних заходів
- а) вірно
 - б) не упевнений
 - в) невірно
9. Коли потрібно трохи дипломатії і уміння переконати людей що-небудь зробити, із зазвичай просять мене
- а) вірно
 - б) не упевнений
 - в) невірно
10. Я вважаю себе за відкриту товариську людину
- а) так
 - б) щось середнє
 - в) немає
11. У спілкуванні я
- а) вільно проявляю свої відчуття
 - б) щось середнє
 - в) тримаю свої переживання «про себе»
12. Мені не дуже подобається коли дивляться як я працюю
- а) та б) щось середнє, в) немає
13. Я відношуся до типу енергійних людей, які завжди зайняті
- а) так, б) не впевнений, в) немає

Методика «Самооцінка сили волі»

1. Чи в змозі ви завершити почату роботу, яка вам нецікава, незалежно від того, що час і обставини дозволяють відірватися від неї і потім знову повернутися до неї?
2. Чи долали ви без особливих зусиль внутрішній опір, коли потрібно було зробити щось вам неприємне (наприклад, піти на чергування у вихідний день)?
3. Коли потрапляєте в конфліктну ситуацію в школі або в побуті, чи в змозі ви узяти себе в руки настільки, щоб поглянути на неї змаксимальною об'єктивністю?
4. Якщо вам наказана дієта, чи зможете ви подолати всі кулінарні спокуси?
5. Чи знайдете ви силу вранці встати раніше звичайного, як було заплановано увечері?
6. Чи залишитеся ви на місці події, щоб надати свідчення свідків?
7. Чи швидко ви відповідаєте на листи?
8. Якщо у вас викликає страх майбутній політ на літаку або відвідини стоматологічного кабінету, чи зумієте ви без особливих зусиль подолати це відчуття і в останню мить не змінити свого наміру?
9. Чи будете ви приймати дуже неприємні ліки, які вам рекомендував лікар?
10. Чи стримаєте ви дану зопалу обіцянку, навіть якщо її виконання принесе вам немало клопоту, чи є ви людиною слова?
11. Чи без коливань ви відправляєтеся в поїздку в незнайоме місто, якщо це необхідно?
12. Чи строго ви дотримуєтеся розпорядку дня: часу пробудження, їди, занять, прибиранням і інших справ?
13. Чи відноситеся ви несхвально до бібліотечних боржників?
14. Найцікавіша телепередача не змусить вас відкласти виконання термінової і важливої роботи. Чи це так?