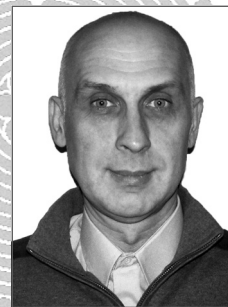


М.В. Чумаков

# Эмоционально-волевая сфера личности подростков и ее диагностика



Статья содержит описание подросткового варианта методики диагностики эмоционально-волевых качеств личности. Приводятся основные психометрические характеристики теста, нормы, полученные на выборке подростков. Тест позволяет получить результаты диагностики в терминах эмоционально-волевых качеств личности, привычных для участников образовательного процесса, что облегчает использование данных в школе. Результаты диагностики хорошо сочетаются с имеющимися в арсенале психологов тренинговыми и развивающими программами. Наличие подросткового варианта теста и варианта для взрослых позволяет проводить лонгитюдные исследования и сравнение диагностируемых личностных черт у подростков, учителей, родителей.

С полной версией статьи, включающей такие дополнительные блоки, как: психометрика, расширенное описание шкал, таблицы стенов, можно ознакомиться в электронной версии журнала (см. CD-диск).

Эмоционально-волевая регуляция, с нашей точки зрения, — это синтетический процесс (обеспечивающий регуляцию деятельности в затрудненных и напряженных условиях), в котором эмоции занимают центральное положение. Эмоционально-волевая регуляция — это скоординированное взаимодействие эмоциональных и волевых процессов в ситуации преодоления трудностей и препятствий, формирующееся в деятельности, в социальном взаимодействии, и реализующееся в них. Для успешной регуляции необходим баланс эмоциональных и волевых компонентов системы. Ситуация нарушения равновесия приводит к необходимости подавлять эмоциональные состояния волевым усилием, когда волевой процесс начинает выступать в качестве антагониста по отношению к эмоциональному, либо к неконтролируемому, разрушительному для личности и социального окружения поведению под влиянием эмоций.

Эмоционально-волевая регуляция включает в себя и не вполне осознанные индивидом регуляторные компоненты. Они участвуют в качестве необходимых в ситуациях преодоления трудностей и препятствий на пути достижения цели. В таком случае, понятие эмоционально-волевой регуляции близко к понятию синтетического процесса психики, обеспечивающего функционирование регуляторного контура в ситуации трудностей и напряжения. Включение таких не полностью осознанных компонентов отделяет понятие эмоционально-волевой регуляции от понятия

**Чумаков Михаил Владиславович** — доктор психологических наук, заведующий кафедрой психологии развития и возрастной психологии Курганского государственного университета, Почетный работник высшего профессионального образования. Автор более 100 научных и учебно-методических публикаций по проблемам эмоционально-волевой регуляции деятельности и социального взаимодействия, психологии семьи, психологии религии. Председатель Курганского отделения ФПОР, член Европейской ассоциации семейных психологов.



волевой регуляции. В то же время, наш подход отличается от трактовки эмоционально-волевой регуляции деятельности, где эмоции, нежелательные с точки зрения результативности деятельности, регулируются, устраняются волевым процессом.

В нашей трактовке это лишь частный случай, эффективный лишь в некоторых, форсмажорных обстоятельствах. Мы считаем, что осознание эмоционального компонента требует порой отказа от волевых усилий. В этом случае волевой потенциал как бы устраняется эмоциональным процессом. Эмоционально-волевая регуляция, в основном относящаяся к процессу второго порядка, может быть выведена при помощи рефлексии на более высокий уровень и принимать черты метапроцесса.

Основным индикатором и средством в механизме включения рефлексии выступает эмоция. Эмоции, с одной стороны, действуют на неосознаваемом уровне, автоматически блокируют неэффективные волевые проявления и поддерживают эффективные. С другой стороны, именно эмоции дают индивиду шанс вывести регуляцию на метаяровень. Они служат индикатором благополучия или неблагополучия процесса, представленным в непосредственной форме — в форме переживания. Можно не только произвольно регулировать эмоциональные состояния, мешающие эффективной реализации деятельности, но и активизировать эмоцию интереса, поддерживающую волевым усилием.

Осознание особенностей процесса (стимулированное эмоцией) может приводить индивида к перестройке деятельности и осуществлению ее с большим учетом потребностей, индивидуальных особенностей, ценностей, направленности личности конкретного человека. Такая перестройка будет процессом более высокого порядка, стоящим как бы «над» эмоционально-волевой регуляцией и в то же время связанным с ней посредством эмоции.

#### **Опросник «Волевые качества личности» (ВКЛ) для подростков**

*Назначение методики.* Методика ВКЛ направлена на общую оценку степени развитости эмоционально-волевой регуляции, которая обеспечивает поведение, связанное с преодолением трудностей и препятствий на пути достижения поставленной цели — за счет совместной скоординированной работы волевых и эмоциональных регуляторных процессов. Эта регуляция имеет сложную системную природу, включает в себя различные уровни, структурные компоненты. Сложность измеряемой психологической реальности отражается в опроснике выделением различных шкал. Подростковый вариант методики предназначен для возраста 15–17 лет.

*Структура методики.* Методика содержит 83 утверждения, группируемые в 9 шкал и шкалу искренности.

*Форма проведения:* индивидуальная и групповая.

*Время проведения:* 30–35 минут.

*Инструкция.* Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения и отметьте крестиком в бланке Ваш вариант ответа из четырех возможных: «верно» (3), «скорее, верно» (2), «скорее, неверно» (1), «неверно» (0). Помните, что в опроснике нет «плохих» и «хороших» ответов, так как речь идет не о Ваших способностях, а об индивидуальных особенностях Вашей личности. Не задумывайтесь над ответом слишком долго, важнее Ваша первая реакция, а не результат длительных рассуждений.

*Текст опросника.*

1. Если я присутствую на каком-либо собрании, то, как правило, выступаю.
2. Я немного завидую тем, кто «не лезет за словом в карман».
3. Я редко обращаюсь к кому-либо за помощью.
4. Я плохо переношу боль.
5. Я скорее пессимист, чем оптимист
6. Я могу быстро сосредоточиться, если нужно.
7. У меня нет четкой цели в жизни.
8. Я не могу про себя сказать, что я человек, легкий на подъем.
9. Мне стоило бы быть более решительным.
10. Даже короткое время мне трудно обходиться без близких мне людей.
11. Обычно у меня получается закончить дело не смотря на трудности.
12. Я веду активный образ жизни.
13. Музыка, шум легко отвлекают меня.
14. Когда я приступаю к делу, я обдумываю все до мелочей.
15. Часто как-то само собой получается, что я оказываюсь в роли лидера.
16. Когда мне отказывают, мне трудно вновь повторить мою просьбу.
17. Я совершенно не могу сидеть без дела.
18. Я не очень собранный человек.
19. Я хорошо знаю, чего хочу.
20. Мне бывает трудно сделать первый шаг.
21. Я не люблю рисковать.
22. Я бы чувствовал себя очень неуютно, если бы мне пришлось ехать одному в дальнюю поездку.
23. Если что-то не получается с первого раза, я вновь и вновь повторяю попытки.
24. У меня часто бывает упадок сил.
25. Мне не трудно концентрировать внимание.
26. Меня не пугают отдаленные цели.
27. Я очень редко опаздываю на работу, учебу, встречи.
28. Я часто вызываюсь отвечать на уроке.

29. Я быстро принимаю решения.
30. Мне нравится научиться чему-либо без посторонней помощи.
31. Я не боюсь надоедать людям повторяющимися просьбами.
32. Отдых — это просто смена деятельности.
33. Я не часто выступаю «зачинщиком» новых начинаний.
34. Я склонен к сомнениям.
35. Мне трудно идти против мнения группы.
36. Я легко поддаюсь панике.
37. В случае неудачи у меня «опускаются руки».
38. Я быстро восстанавливаю силы.
39. Я могу долго работать, не отвлекаясь.
40. Нельзя сказать, что я целеустремленный человек.
41. Я все время выдумываю что-то новое.
42. Я часто советуюсь с другими людьми.
43. Я не могу долго переносить напряженные физические нагрузки.
44. Я — мягкий человек.
45. Я бы не сказал, что я энергичный человек.
46. Действительно, я нередко бываю рассеянным.
47. Я знаю, кем я хочу быть в жизни, и стремлюсь к этому.
48. Нередко мне самому приходится показывать пример окружающим.
49. Мне хорошо знакомы мучительные колебания, когда нужно сделать выбор.
50. Я могу быть очень настырным.
51. Я часто чувствую сонливость днем.
52. Я умею ставить себе ясные и четкие цели.
53. Я старательно выполняю обязанности по работе, учебе.
54. Мне не хватает уверенности в себе.
55. Я терпеливо дозваниваюсь, если номер занят.
56. Неблагоприятные обстоятельства часто мешают мне закончить начатое.
57. Обычно я жизнерадостен и полон сил.
58. Не могу долго удерживать внимание, если мне не интересно.
59. Как правило, я составляю план на неделю.
60. Я сам проявляю инициативу при знакомстве.
61. Я могу иногда прогулять учебу, если знаю, что мне это «сойдет с рук».
62. Меня нельзя назвать инициативным человеком.
63. Я люблю все делать быстро.
64. Я могу долго «стиснув зубы» преодолевать неприятности.
65. Я могу долго работать, не уставая.
66. Если я берусь за дело, то погружаюсь в него целиком и полностью.
67. Я стараюсь расположить дела по степени важности и начинаю с тех, которые наиболее важны.
68. Я вспыльчивый человек.
69. Про меня можно сказать, что я немного «ветреный».
70. Я — внушаемый человек.
71. Я умею сдерживать гнев.
72. Я обязательный человек.
73. В целом меня можно назвать терпеливым человеком.
74. Я серьезно отношусь к домашним обязанностям.
75. Люблю решать все сам.
76. Я могу долго выполнять неинтересное, но нужное дело.
77. У меня плохо получается скрывать от окружающих, что я расстроен.
78. Я упорно достигаю своих целей.
79. Иногда я не проявляю упорства в учебе, если не получаю поощрения.
80. Я всегда внимательно слушаю, что говорит мой собеседник.
81. Когда я чего-либо не знаю, я всегда признаю это.
82. Я всегда вежлив, даже с неприятными людьми.
83. Я никогда не раздражаюсь, если меня просят об услуге.
- Описание измеряемого конструкта.* На операциональном уровне исследуемый теоретический конструкт представлен перечнем эмоционально-волевых качеств личности, выявленных методом семантического сходства.
- Краткое описание шкал.* Поскольку шкалы опросника образованы эмпирическим путем при помощи факторного анализа прилагательных, выделенных методом семантического сходства, в описании шкал приводятся прилагательные, составляющие фактор.
- Шкала 1. Ответственность (О).** Положительный полюс: ответственный, обязательный. Отрицательный полюс: безответственный, ненадежный, ветреный, безалаберный.
- В сравнении с другими шкалами опросника эта шкала имеет наименьшую связь с итоговым показателем и другими шкалами и стоит несколько обособлено.
- Шкала 2. Инициативность (И).** Положительный полюс: ведущий, деловой, сильный, инициативный, деятельный, влиятельный, дальновидный. Отрицательный полюс: пассивный, безынициативный, ленивый, бездеятельный.
- Шкала 3. Решительность (Р).** Положительный полюс: уверенный, решительный. Отрицательный по-



люс: нерешительный, неуверенный, колеблющийся, сомневающийся

**Шкала 4. Самостоятельность (С).** Положительный полюс: самостоятельный. Отрицательный полюс: зависимый, несамостоятельный, управляемый, повидающийся.

**Шкала 5. Выдержка (Вк).** Положительный полюс: выдержанный, терпеливый, благоразумный, самоуправляемый. Отрицательный полюс: невыдержанный.

**Шкала 6. Настойчивость (Н).** Положительный полюс: твердый, боевой, стойкий. Отрицательный полюс: ненастойчивый, нестойкий.

**Шкала 7. Энергичность (Э).** Положительный полюс: активный, жизнедеятельный, энергичный, оптимистичный. Отрицательный полюс: бессильный, депрессивный.

**Шкала 8. Внимательность (Вн).** Положительный полюс: внимательный, собранный, непоколебимый. Отрицательный полюс: невнимательный.

**Шкала 9. Целеустремленность (Ц).** Положительный полюс: целеустремленный, упорный. Отрицательный полюс: нецелеустремленный.

*Ключи к опроснику ВКЛ.*

Шкала ответственность. Прямые вопросы: 11, 14, 27, 53, 72, 74. Обратные вопросы: 61, 69.

Шкала инициативность. Прямые вопросы: 1, 15, 28, 41, 48, 60. Обратные вопросы: 8, 20, 33, 62.

Шкала решительность. Прямые вопросы: 29, 63. Обратные вопросы: 2, 9, 21, 34, 49, 54.

Шкала самостоятельность. Прямые вопросы: 3, 30, 75. Обратные вопросы: 10, 22, 35, 42, 70.

Шкала выдержка. Прямые вопросы: 55, 64, 71, 73, 76. Обратные вопросы: 4, 36, 43, 68, 77.

Шкала настойчивость. Прямые вопросы: 23, 31, 50. Обратные вопросы: 16, 37, 44, 56.

Шкала энергичность. Прямые вопросы: 12, 17, 32, 38, 57, 65. Обратные вопросы: 5, 24, 45, 51.

Шкала внимательность. Прямые вопросы: 6, 25, 39, 66. Обратные вопросы: 13, 18, 46, 58.

Шкала целеустремленность. Прямые вопросы: 19, 26, 47, 52, 59, 67, 78. Обратные вопросы: 7, 40.

Шкала искренности. Прямые вопросы: 79, 80, 81, 82, 83.

*Возможные способы применения теста в психологии образования.* Тест применяется для определения личностных особенностей подростков, выраженных в терминах волевых качеств личности. Общий балл по методике, представляющий собой сумму баллов по 9 шкалам, может быть использован для отбора подростков, нуждающихся в коррекции эмоционально-волевой сферы личности, участия в тренингах уверенности, самостоятельности, решительности, целеустремленности. Подростки с очень низкими показателями по общему баллу (1–2 стена) нуждаются

в дополнительном анализе и требуют особого внимания педагогов и психолога. В практике применения теста чаще всего встречаются протоколы, где у испытуемых наблюдается выраженность или, напротив, снижение всех эмоционально-волевых черт, составляющих профиль. Вместе с тем, протоколы, где снижены показатели по отдельным чертам на фоне высокой выраженности остальных черт, могут служить ориентирами для адресной психолого-педагогической работы и тренингов, направленных на развитие конкретного качества. Информативны профили, в которых выражена ответственность на фоне низкой выраженности остальных черт. Такие подростки тревожны, внутренне напряжены, субъективно неблагополучны. Высокая ответственность входит в диссонанс со слабой реализацией намерений. Шкала искренности позволяет отсеять протоколы с социально желательными ответами и, тем не менее, тест рекомендуется проводить в обстановке доверия подростков к диагносту и в атмосфере, которая психологически для них безопасна. Тест не дает всеобъемлющей информации о механизмах эмоционально-волевой регуляции, ее тонких индивидуальных особенностях и применяется в совокупности с наблюдением и другими методами диагностики. Вместе с тем, тест является удобным инструментом в тех случаях, когда требуется быстро сориентироваться в особенностях эмоционально-волевой сферы и выделить в большой группе подростков подгруппу, нуждающуюся в развитии диагностируемых параметров. Тест может применяться на занятиях с подростками по соответствующей психологической тематике для самоанализа.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Дашкевич О.В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях: Автореф. докт. дисс. — М., 1985. — 38 с.
2. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. — М.: МГУ, 1991. — 142 с.
3. Ильин Е.П. Психология воли. — СПб, 2000. — 288 с.
4. Чумаков М.В. Диагностика волевых особенностей личности // Вопросы психологии. — 2006. — №1. — С. 169–178.
5. Чумаков М.В., Сенин И.Г. Волевые качества в пространстве пятифакторной модели личности // Ярославский психологический вестник. — Вып. 19. — М. — Ярославль: Изд-во РПО, 2006. — С. 62–67.
6. Чумаков М.В. Эмоционально-волевая регуляция деятельности (структура, типы, особенности функционирования в социальном взаимодействии): Монография. — М. — Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2007. — 214 с.
7. Шмелев А.Г. Психодиагностика личностных черт. — СПб: Речь, 2002. — 480 с.
8. Chumakov M. Personal characteristics and family relations. Abstract. A Rapidly Changing World — Challenges for Psychology. Oslo, Norway. 7-10 July 2009. — P. 809–810.