

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.
АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

КОТЛЯРОВА ДАРЬЯ АНДРЕЕВНА

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ
ПОСРЕДСТВОМ НАСТОЛЬНЫХ ИГР**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое
образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
Б 25.05.2026

Руководитель
канд. психол. наук, доцент
Тихонович Т.Ю.
Т 25.05.2026

Обучающийся
Котлярова Д.А.
Котлярова 25.05.2026

Дата защиты
18.06.2026

Оценка
отлично

Красноярск, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1. Понятие «воля», «волевые качества» в психологии.....	7
1.2. Особенности проявления волевых качеств старшими подростками....	12
1.3. Психологические условия развития волевых качеств старших подростков.....	16
1.4. Настольные игры как средство развития волевых качеств старших подростков.....	20
Выводы по главе 1.....	26
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ НАСТОЛЬНЫХ ИГР.....	29
2.1. Организация и методики исследования.....	29
2.2. Анализ результатов исследования.....	33
2.3. Организация психолого-педагогической работы по развитию волевых качеств старших подростков посредством настольных игр.....	39
2.4. Анализ эффективности проведенной работы.....	53
Выводы по главе 2.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	68
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	73

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблематики, связанной с изучением волевой сферы личности, обусловлена не только ее фундаментальным значением для психологической науки, но и прямыми запросами современной образовательной практики. Требования федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) прямо позиционируют сформированность способности к волевой саморегуляции, включающей мобилизацию ресурсов, целеустремленность и преодоление препятствий, в качестве одного из ключевых личностных результатов обучения. В этом контексте целенаправленная педагогическая работа по развитию волевых качеств у подростков переходит из разряда факультативных задач в категорию обязательных и приоритетных для обеспечения нового образовательного результата.

Однако диагностические данные и педагогические наблюдения выявляют устойчивое противоречие между декларируемыми стандартом компетенциями и фактическим уровнем развития волевой регуляции у значительной части обучающихся. Многие подростки демонстрируют недостаточную сформированность таких качеств, как настойчивость, самоконтроль и инициативность, что существенно затрудняет не только их учебную деятельность, но и процесс социальной адаптации в целом. Ситуацию усугубляет характерная для современного поколения тенденция к росту импульсивности, эмоциональной лабильности и снижению фрустрационной толерантности, что проявляется в неустойчивой успеваемости и эпизодах дезадаптивного поведения. Таким образом появляется необходимость научного поиска эффективных средств целенаправленного развития волевых качеств в подростковом возрасте.

Исторически тема воли и волевой регуляции привлекала внимание многих выдающихся ученых. Уже в начале XX века российские исследователи начали активно изучать этот феномен. Среди отечественных исследователей

воли и волевой регуляции поведения можно отметить работы А.И. Высоцкого, В.А. Иванникова, Е.П. Ильина, А.Ф. Лазурского, Н.Д. Левитова, С.Л. Рубинштейна, В.И. Селиванова. Причем, исследование воли как самостоятельного психического процесса и сложного многокомпонентного образования получило начало в научной школе В.И. Селиванова.

Исследованиям воли и волевых характеристик в подростковом возрасте посвящено немногочисленное число работ: в общем контексте значимость изучения волевой сферы подростка подчеркивают Л.И. Божович, И.С. Кон, А.К. Маркова, Н.А. Серова, И.С. Сивова, Д.И. Фельдштейн и другие. В плане изучения волевых качеств в подростковом возрасте научный интерес представляют исследования И.В. Боязитовой, С.И. Хохлова, Т.И. Шульги.

Однако при всей теоретической разработанности проблемы остается недостаточно изученным вопрос о практико-ориентированных средствах развития волевых качеств старших подростков в условиях образовательной организации. Особенно актуальным становится поиск таких форм психолого-педагогической работы, которые сочетали бы в себе мотивационную привлекательность, возможность моделирования ситуаций преодоления, принятия решений и ответственности за результат.

В этом контексте особый интерес представляют настольные игры как потенциальное средство развития волевой сферы. Настольная игра выступает как специально организованная ситуация, требующая от подростка соблюдения правил, планирования действий, принятия решений в условиях неопределенности, контроля эмоций, выдержки, настойчивости в достижении цели, а также умения переносить неудачи и доводить начатое до конца. Таким образом, игровая деятельность может рассматриваться как педагогически целесообразная среда для формирования и развития таких волевых качеств, как целеустремленность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка и настойчивость.

Цель исследования: теоретически обосновать и эмпирически проверить возможности развития волевых качеств старших подростков посредством настольных игр.

Для достижения цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме развития волевых качеств старших подростков посредством настольных игр.
2. Организовать и провести эмпирическое исследование уровня развития волевых качеств старших подростков.
3. Теоретически обосновать и апробировать настольные игры как средство развития волевых качеств старших подростков.
4. Провести контрольный этап эмпирического исследования для определения эффективности проделанной работы.

Объект исследования: волевые качества (целеустремленность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, настойчивость) старших подростков.

Предмет исследования: возможности развития волевых качеств старших подростков посредством настольных игр.

Гипотеза исследования: предполагается, что целенаправленная организация психолого-педагогической работы с использованием настольных игр будет способствовать развитию волевых качеств старших подростков, если:

- содержание настольных игр предполагает необходимость соблюдения правил, принятия самостоятельных решений и преодоления игровых трудностей;
- игровая деятельность носит систематический и рефлексивный характер;
- в процессе игры создаются условия для проявления инициативности, настойчивости и выдержки.

Для решения исследовательских задач нами были использованы следующие методы:

- теоретические: анализ, обобщение психолого-педагогической литературы по изучаемой проблеме;
- эмпирические: метод опроса;
- методы количественной и качественной обработки данных.

Методики исследования:

1. «Опросник волевых качеств личности» М.В. Чумакова.
2. Тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова.

База исследования и выборка: исследование проводилось на базе МАОУ СШ №XXX г. Красноярска. В исследовании приняло участие 44 обучающихся старшего подросткового возраста (15–17 лет).

Практическая значимость работы: теоретически обоснован и апробирован комплекс настольных игр, направленный на развитие волевых качеств старших подростков. Разработанные и апробированные материалы могут быть использованы педагогами-психологами, классными руководителями, социальными педагогами и другими специалистами образовательных организаций в процессе психолого-педагогического сопровождения обучающихся старшего подросткового возраста. Полученные результаты расширяют представления о возможностях использования настольных игр как средства развития волевой сферы личности и могут служить основой для разработки программ внеурочной деятельности, тренинговых занятий и профилактических мероприятий, направленных на формирование целеустремленности, инициативности, решительности, самостоятельности, выдержки и настойчивости у старших подростков.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, состоящего из 43 источников, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1. Понятие «воля», «волевые качества» в психологии

Термин «воля» используется для обозначения высших регуляторных механизмов человеческого сознания, позволяющих индивиду осуществлять самоконтроль над собственным поведением и деятельностью, преодолевая различного рода преграды и сложности. Согласно определению В.И. Селиванова, волю можно рассматривать как «сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние препятствия при совершении целенаправленных действий и поступков» [26]. Главной характеристикой «развитой воли», как считал В.И. Селиванов, является экономное расходование энергии.

Исследование воли и ее роли в структуре человеческой личности всегда занимало особое место в психологии. Первые попытки осмысления природы воли восходят еще к античной философии, однако научное изучение данного явления началось лишь в XIX веке. Историографический анализ генезиса изучения воли в отечественной мысли позволяет выделить ряд ключевых этапов. Ранний период связан с трудами И.П. Кандорского (Михайловского). В его работе «Наука о душе или ясное изображение ее совершенств, способностей и бессмертия» (1796 г.) воля впервые становится предметом специального рассмотрения. В четвертой главе, посвященной воле и выбору, автор раскрывает сущность волевого акта через диалектику желаний и антипатий. Такой подход позволил ему перейти к анализу сопряженных «духовных качеств» – страстей и эмоций, заложив тем самым идею регуляции чувственных побуждений разумом. Эта концептуальная линия, согласно которой воля понимается как рационально управляемое желание, в дальнейшем получила свое развитие в классических теориях волевого процесса [1, с. 146].

Новый виток в исследовании проблемы был связан с деятельностью советских ученых первой половины XX века, среди которых выделяются работы В.И. Селиванова, А.Ф. Лазурского, Н.Д. Левитова. Их главным вкладом стал последовательный перенос акцента с описания внутренних состояний на функциональную роль воли. Она начала рассматриваться как центральный механизм сознательного управления поведением и регуляции психической активности, что заложило основы для ее изучения в деятельностном ключе.

Дальнейшее развитие представлений о воле было связано с расширением круга исследовательских задач и выходом за рамки исключительно философского анализа данного феномена. В настоящий момент в зарубежной психологии понятие воли используется для объяснения широкого круга проблем: свободы выбора, саморазвития личности, формирования чувства субъектности (*sense of agency*), механизмов морального и девиантного поведения, реализации намерения в действии, произвольного действия и т. д. [15].

Сегодня многие зарубежные исследователи используют понятие воли для объяснения различных психологических феноменов, вкладывая в это понятие разный смысл, используя разные методы исследования, опираясь на разные методологические основания. В результате, несмотря на очевидные достижения, зарубежная психология воли пока еще не сложилась в самостоятельную предметную область и представляет собой эклектическое объединение исследований, выполненных в рамках различных теоретических школ и подходов, а содержание понятия «воля» остается размытым и неоднозначным, как и в начале XX века.

В этой связи особое внимание уделяется анализу структурных компонентов волевой регуляции, одним из которых является волевое усилие. Как уже отмечалось, волевые процессы, как правило, сопровождаются интенсивным переживанием усилия. Согласно взглядам ряда отечественных и зарубежных исследователей, волевое усилие можно рассматривать как самостоятельный механизм самоконтроля, выполняющий функцию усиления

намерения [39, с. 73]. Вместе с этим вопрос о месте усилия в процессе волевой регуляции остается дискуссионным. Ряд исследователей связывают переживание усилия со значительными затратами энергетических ресурсов организма на самоконтроль. Соответственно волевое усилие выполняет защитную функцию, предохраняя субъекта от чрезмерной и неэффективной траты сил. Функция воли заключается в осознанном и целенаправленном контроле над побуждением к выполнению человеком определенных поведенческих актов и деятельности, что соответствует представлениям российских ученых о воле как проявлении произвольной мотивации [15].

Внутри различных концепций волю трактуют либо как самодостаточный механизм запуска действия, либо как компонент или этап сложной структуры побуждений к действиям, либо как высший уровень организации иерархического механизма инициации действия [40; 42]. Такое многообразие трактовок отражает сложность и многомерность феномена воли.

Необходимость включения волевой регуляции возникает тогда, когда сталкиваются противоречащие друг другу уровни влияния на поведение, например: внешние стимулы и осознанные цели, конфликтующие намерения, явные и скрытые мотивы или индивидуальные особенности восприятия самого себя. Большинство исследователей рассматривает волю как метакомпонент, не имеющий самостоятельного результата, однако обеспечивающий работу других когнитивных процессов, создавая необходимые условия для перехода намерения в действие. Одним из ключевых признаков волевых процессов, выделяемых большинством исследователей, выступает чувство личной ответственности, агентности, ощущаемое субъектом как источник активного начала своей деятельности (sense of agency) [43]. Это представление вполне коррелирует с пониманием воли как формы личностной произвольной регуляции, разработанным в отечественной психологии [4; 15].

Таким образом, исследование проблемы воли в зарубежной психологии прошло путь от анализа отдельных проявлений контроля импульсивных

реакций до понимания воли как одной из комплексных форм саморегуляции жизнедеятельности личности. Дальнейшее развитие науки о воле многие ученые видят в переходе от лабораторных наблюдений изолированных волевых актов к исследованию целостной системы волевой регуляции в условиях реальной жизни, когда личность преобразует систему взаимоотношений с окружающей средой [43].

В научной литературе выделяются три основных подхода к определению сущности и содержания понятия «воля».

Мотивационный подход, разработанный такими учеными, как Х. Хекхаузен, С.Л. Рубинштейн и Л.И. Божович, рассматривает волю как способность к побуждению и осуществлению действий, направленных на достижение поставленных целей. Представители этого направления подчеркивают важность способности человека преодолевать внутренние и внешние преграды, приводящие к возникновению волевого акта [8; 14; 26].

Регуляционный подход, представленный И.М. Сеченовым, М.Я. Басовым, В.И. Селивановым и В.К. Калинин, акцентирует внимание на функции воли как средства управления эмоциями и поведением. В данном направлении воля рассматривается как система внутренней регуляции, помогающая индивиду сознательно контролировать свои реакции и деятельность [8; 14; 26].

Подход свободного выбора, отстаиваемый В. Франклом и Л.С. Выготским, ставит акцент на свободе принятия решений и поиске смыслов. Согласно этому подходу, воля выражается в выборе тех или иных действий, основанных на ценностных ориентирах и социальных установках. Л.С. Выготский подчеркивал, что воля формируется исторически и развивается в социальном взаимодействии [8; 25; 29; 39].

Каждый из указанных подходов раскрывает важные стороны функционирования воли, подчеркивая ее значение в осуществлении целенаправленных действий, саморегуляции и принятии решений [8; 14; 17; 23; 25; 26; 39].

В рамках данного исследования теоретической основой анализа воли выступает интеграция мотивационного и регуляционного подходов, позволяющая рассматривать волю как механизм сознательной саморегуляции поведения, обеспечивающий целенаправленную активность личности и преодоление трудностей в процессе достижения значимых целей.

При рассмотрении термина «волевые качества» можно отметить то, что нет общепринятого определения, а также перечня волевых качеств. Различные авторы представляют свои подходы к изучению волевых качеств, а также их классификации. Так, например, в отечественной литературе принято придерживаться определения, которое дал В.И. Селиванов: волевые качества – это «относительно постоянные, независимые от данной ситуации, устойчивые психические образования, указывающие на достигнутый человеком уровень сознательной саморегуляции поведения, его власти над собой» [27].

Перейдем к рассмотрению волевых качеств (ВК) согласно М.В. Чумакову. У автора степень развитости волевой регуляции представлена как перечень волевых качеств, выявленных методом семантического сходства. Все они образуют шкалы опросника диагностики волевых качеств личности (ВКЛ), выделенные факторным анализом. Ученый обосновывает собственную методику рядом психометрических показателей. Волевые качества, выделяемые исследователем, это: 1) ответственность, 2) инициативность, 3) решительность, 4) самостоятельность, 5) выдержка, 6) настойчивость, 7) энергичность, 8) внимательность, 9) целеустремленность [35–36]. Автор дает полярную характеристику качеств согласно волевым шкалам в зависимости от их выраженности. В результате дается развернутая поведенческая характеристика лиц с развитыми и неразвитыми ВК. Исследователь предлагает и общую характеристику респондентов по результатам тестирования ВКЛ. Интерпретация здесь зависит от уровня развития ВК [35; 36].

Заметим, что такие качества, как ответственность и внимательность, относятся к характерологическим свойствам, но не к волевым. А энергичность в большей степени отражает темперамент. Серьезным достоинством работ

М.В. Чумакова является разработкой диагностического инструментария, крайне необходимого для решения научных и практических задач.

На основании проведенного теоретического анализа возможно заключить, что воля представляет собой интегральный механизм сознательной саморегуляции. Этот механизм обеспечивает устойчивую целенаправленность активности личности в условиях внутренних и внешних препятствий. Волевые качества, формирующиеся на основе данного механизма, являются устойчивыми личностными свойствами, которые отражают индивидуальный уровень регуляторных возможностей и обнаруживают себя в специфических поведенческих паттернах. Сформированная теоретическая база определяет методологические предпосылки для изучения особенностей проявления этих качеств в старшем подростковом возрасте.

1.2. Особенности проявления волевых качеств старшими подростками

Активность личности рассматривается в психологии как системообразующий фактор психического развития, определяющий формирование индивидуально-психологического профиля и поведенческого репертуара. В старшем подростковом возрасте происходит качественная трансформация активности: она становится избирательной и рефлексивно осмысленной. Это находит выражение в целенаправленном стремлении к личностному и профессиональному самоопределению, развитию навыков саморегуляции, а также в попытках активного воздействия на социальную среду и собственные личностные характеристики. В данной возрастной динамике ключевая роль принадлежит волевой регуляции, поскольку она формирует основу для произвольного управления побуждениями и обеспечивает последовательное достижение субъективно значимых целей.

Старший подростковый возраст характеризуется усложнением структуры волевой регуляции и повышением роли сознательного контроля над поведением. Вместе с тем волевая сфера подростков отличается

противоречивостью и нестабильностью, что обусловлено неравномерностью психического развития, изменениями самооценки и становлением системы ценностей. Исследователи отмечают, что именно в этот период формируются предпосылки для устойчивого проявления волевых качеств, однако их выраженность и адекватность осознания могут существенно варьировать [29].

В рамках данного исследования волевые качества рассматриваются в соответствии с классификацией М.В. Чумакова, согласно которой уровень развития волевой регуляции личности представлен совокупностью следующих качеств: ответственность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, настойчивость, энергичность, внимательность и целеустремленность. Указанные качества отражают различные стороны волевого поведения и позволяют комплексно охарактеризовать волевою сферу старших подростков. При этом теоретическим основанием для раскрытия содержания отдельных волевых качеств послужил аналитический обзор Ю.Т. Глазунова и К.Р. Сидорова, в котором систематизированы подходы отечественных и зарубежных авторов к пониманию волевых качеств личности [10].

По мнению В.И. Селиванова, инициативность – это умение по собственному почину предпринимать необходимые действия и поступки [10].

В старшем подростковом возрасте инициативность проявляется прежде всего в стремлении к расширению сфер самостоятельной активности: подростки начинают предлагать собственные идеи, выбирать формы участия в учебной и внеучебной деятельности, проявлять интерес к социально значимым проектам. Особенно ярко инициативность развивается в условиях, предполагающих свободу выбора и возможность проявления индивидуальности (проектная деятельность, ученическое самоуправление, волонтерство), что соответствует требованиям ФГОС. Вместе с тем инициативность может носить ситуативный характер и снижаться в условиях жесткой регламентации деятельности или при наличии страха негативной оценки со стороны взрослых и сверстников.

Как считает В.А. Крутецкий, решительность – это умение человека в трудных обстоятельствах своевременно принимать обоснованные и устойчивые решения без излишних задержек переходя к их исполнению [10].

У старших подростков решительность формируется в процессе расширения жизненного опыта и столкновения с ситуациями выбора, связанными с учебной, социальной и профессиональной перспективой. В то же время решительность нередко носит избирательный характер: подростки демонстрируют уверенность в решениях, затрагивающих личные интересы, и испытывают значительные трудности в ситуациях, требующих высокой ответственности или учета социальных последствий. Колебания, импульсивность либо, напротив, затяжные сомнения отражают незрелость механизмов волевого контроля и недостаточную интеграцию аффективной и когнитивной сфер.

По мнению В.И. Селиванова, самостоятельность – это умение следовать своим убеждениям, полагаться на собственные силы, не прибегая к помощи других без необходимости [10].

Стремление к самостоятельности является одним из центральных новообразований старшего подросткового возраста и проявляется в стремлении к автономии, защите личного мнения, сопротивлении внешнему контролю. Однако реальный уровень самостоятельности часто не соответствует субъективному ощущению взрослости. Подростки могут демонстрировать самостоятельность в принятии решений, но испытывать трудности в их реализации, что связано с недостаточной сформированностью навыков саморегуляции, планирования и ответственности за последствия собственных действий.

Как считал В.А. Крутецкий, выдержка – умение человека воздерживаться от действий, которые осознаются им как ненужные или вредные в данных условиях [10].

В старшем подростковом возрасте выдержка находится в стадии активного формирования и тесно связана с развитием эмоционально-волевой

регуляции. Высокая эмоциональная возбудимость, характерная для данного возраста, затрудняет проявление устойчивого самоконтроля, особенно в стрессовых или конфликтных ситуациях. Подростки могут осознавать необходимость сдерживания импульсивных реакций, однако не всегда обладают достаточными волевыми ресурсами для их подавления, что проявляется в резких эмоциональных всплесках или поспешных действиях.

Также, по мнению В.А. Крутецкого, настойчивость – это умение до конца выполнять принятые решения, достигая поставленную цель [10].

Настойчивость у старших подростков в значительной степени определяется мотивационной сферой. Она ярко проявляется в деятельности, имеющей личностную значимость и соответствующей интересам подростка, например в увлечениях, спорте или выборе профессионального направления. В учебной деятельности настойчивость может снижаться при отсутствии внутренней мотивации или при частых неудачах, что приводит к отказу от продолжения усилий. Таким образом, настойчивость в данном возрасте носит избирательный характер и требует педагогической поддержки.

Как отмечал С.Л. Рубинштейн, целеустремленность означает «быть направленным на достижение цели» [26].

В старшем подростковом возрасте целеустремленность начинает приобретать более осознанный и перспективный характер, что связано с формированием жизненных планов и профессионального самоопределения. Старшие подростки начинают соотносить текущую деятельность с будущими целями, однако данные цели часто отличаются нестабильностью и подвержены влиянию внешних факторов. Недостаточная сформированность навыков долгосрочного планирования может приводить к расхождению между заявленными целями и реальным поведением.

Такие качества, как ответственность и внимательность, относятся к характерологическим свойствам, но не к волевым. А энергичность в большей степени отражает темперамент.

Таким образом, волевые качества старших подростков характеризуются противоречивостью и неравномерностью проявлений, что обусловлено особенностями возрастного развития, незавершенностью формирования механизмов саморегуляции и высокой зависимостью от мотивационно-ценностной сферы личности. Учет данных особенностей имеет принципиальное значение для организации образовательной среды и целенаправленного развития волевой регуляции у обучающихся старшего подросткового возраста.

1.3. Психологические условия развития волевых качеств старших подростков

Проблема развития волевых качеств личности неразрывно связана с анализом психологических условий, обеспечивающих становление механизмов сознательной саморегуляции поведения. В отечественной психологии развитие высших психических функций, включая волевую регуляцию, рассматривается как процесс, опосредованный социальным взаимодействием и включенностью личности в деятельность (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев) [22; 26; 29]. В соответствии с культурно-исторической концепцией Л.С. Выготского произвольность поведения формируется первоначально во внешнем плане через систему социальных требований, правил и норм, и лишь затем интериоризируется, становясь внутренним механизмом саморегуляции [29].

С позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева развитие личности осуществляется в процессе включения в различные виды деятельности, в которых формируются новые мотивы, цели и способы их достижения [22]. В подростковом возрасте, как отмечает Д.И. Фельдштейн, существенно возрастает роль деятельности, связанной с самоопределением, самоутверждением и принятием ответственности за собственные действия [19]. Именно в таких условиях создаются предпосылки для развития

целеустремленности, инициативности, самостоятельности и настойчивости как ключевых волевых качеств.

Исходя из анализа теоретических подходов, развитие волевых качеств старших подростков определяется совокупностью взаимосвязанных факторов: биологических, социальных и психологических.

Биологические факторы связаны с возрастными особенностями функционирования нервной системы. Исследования И.П. Павлова и Б.М. Теплова показали, что свойства нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность нервных процессов) создают предпосылки для формирования произвольного поведения [33]. В старшем подростковом возрасте продолжается формирование механизмов регуляции поведения, однако эмоциональная неустойчивость и повышенная реактивность могут затруднять проявление выдержки и устойчивого самоконтроля.

Социальные факторы включают особенности образовательной среды, характер требований и систему межличностных отношений. Как подчеркивала Л.И. Божович, развитие произвольного поведения тесно связано с формированием мотивационной сферы личности и ее включенностью в социально значимую деятельность [5]. В подростковом возрасте происходит становление внутренней позиции личности, формируется способность соотносить собственные действия с социальными нормами, что выступает важной основой развития ответственности и саморегуляции.

Психологические факторы обусловлены развитием самосознания, рефлексии и способности к осознанному управлению своим поведением. По мнению С.Л. Рубинштейна, воля проявляется в сознательном преодолении трудностей на пути к цели [26]. Следовательно, чем чаще подросток оказывается в ситуациях, требующих принятия решений, самоконтроля и ответственности за результат, тем более интенсивно формируются механизмы внутренней регуляции поведения.

На основе рассмотренных факторов можно выделить ключевые психологические условия развития волевых качеств старших подростков.

Во-первых, важнейшим условием является наличие личностно значимых целей и развитой мотивации достижения. Как отмечал Х. Хекхаузен, устойчивость и направленность поведения во многом определяются силой мотива достижения и уровнем притязаний личности [31]. В старшем подростковом возрасте формирование жизненных планов и профессиональных намерений способствует развитию целеустремленности и настойчивости при условии, что цели обладают субъективной значимостью для самого подростка.

Во-вторых, существенным условием выступает включенность подростка в деятельность, требующую произвольной регуляции и преодоления трудностей. Согласно В.И. Селиванову, волевые качества формируются в процессе систематического преодоления препятствий и реализации намерений [27]. Деятельность, предполагающая необходимость планирования, распределения усилий и в последующем доведения начатого до конца, способствует развитию выдержки, решительности и настойчивости.

В-третьих, значимым условием является организация социальной среды, обеспечивающей сочетание внешнего контроля и предоставления самостоятельности. В логике культурно-исторического подхода произвольность формируется через постепенный переход от внешней регуляции к внутренней [29]. Поэтому избыточный контроль со стороны взрослых, равно как и его полное отсутствие, может затруднять развитие волевой регуляции, тогда как оптимальное сочетание требований и свободы выбора способствует развитию инициативности и самостоятельности.

В-четвертых, важную роль играет создание ситуаций выбора и принятия решений. Именно в таких ситуациях подросток сталкивается с необходимостью соотнесения мотивов, оценки последствий и принятия ответственности за результат, что способствует развитию решительности и формированию внутренней позиции личности [5].

В-пятых, необходимым условием является актуализация процессов самоконтроля и рефлексии. Осознание собственных действий, анализ их

успешности и причин неудач обеспечивают переход от ситуативного поведения к осознанной саморегуляции, что является основой формирования устойчивых волевых качеств [26].

Развитию волевой сферы существенно способствует игровая деятельность, структурной основой которой является система правил, организующих поведение субъекта. В соответствии с классическим положением Л.С. Выготского, именно подчинение поведения игровому правилу создает первичную ситуацию формирования произвольного действия [29]. Хотя основные исследования психологии игры сфокусированы на дошкольном и младшем школьном возрасте, базовый механизм регуляции через принятие и удержание заданных норм сохраняет свою актуальность и для подросткового этапа развития.

В этом смысле настольные игры представляют собой особую деятельностную модель, создающую комплексное поле для тренировки волевых качеств. Они объективно требуют от участника следования формализованным правилам, предварительного планирования тактики, принятия решений в ситуации ограниченной информации, постоянного сдерживания импульсивных порывов и эмоционального переживания вариативных исходов – от победы к поражению. Такая структурированная среда закономерно способствует формированию и укреплению таких качеств, как решительность, выдержка, настойчивость и самостоятельность.

Следовательно, целенаправленное развитие волевых качеств у старших подростков определяется системой взаимосвязанных психолого-педагогических условий. К ним относятся: формирование личностно значимой мотивации; вовлеченность в деятельность, объективно содержащую задачи на преодоление; организация социального контекста, поддерживающего проявление инициативы и ответственности; моделирование ситуаций осознанного выбора; а также последовательное развитие навыков самоконтроля и рефлексивной оценки своих действий. Учет данной системы условий позволяет рассматривать специально организованные формы

активности, в частности настольные игры, в качестве теоретически обоснованного и практико-ориентированного средства формирования волевой регуляции в подростковом возрасте.

1.4. Настольные игры как средство развития волевых качеств старших подростков

В современной психолого-педагогической практике все большее внимание уделяется использованию игровых форм деятельности как средства развития личности обучающихся. Одной из таких форм является настольная игра, представляющая собой организованную деятельность, осуществляемую в условиях заданных правил, ограничений и целей, требующую от участников активного включения, взаимодействия и регуляции собственного поведения.

В отечественной психологии игра традиционно рассматривается как значимый механизм психического развития. Как отмечал Л.С. Выготский, в игровой деятельности формируются предпосылки произвольного поведения, поскольку субъект вынужден подчинять свои действия правилам и контролировать непосредственные импульсы [29]. Д.Б. Эльконин отмечал, что игра способствует развитию саморегуляции, так как предполагает принятие и удержание роли, следование нормам и планирование действий [39]. Эти положения согласуются с подходом С.Л. Рубинштейна, согласно которому произвольное поведение формируется в деятельности через осознанное преодоление трудностей и осуществление выбора [26].

Несмотря на то, что классические исследования игровой деятельности преимущественно относятся к более ранним возрастным этапам, в подростковом возрасте игра сохраняет развивающий потенциал, приобретая более сложные и структурированные формы. В частности, настольные игры представляют собой разновидность игровой деятельности, реализуемую в ограниченном пространстве с использованием специальных игровых компонентов (карты, фишки, игровое поле и др.), в которой участники

действуют в соответствии с установленными правилами и стремятся к достижению определенного результата.

Основными структурными элементами настольных игр выступают:

- четко сформулированные правила;
- определенная игровая цель или условия победы;
- система ограничений и возможностей для игроков;
- взаимодействие участников;
- наличие игрового результата (победа, поражение или совместное достижение цели).

Реализация развивающего потенциала настольных игр обеспечивается комплексом психологических механизмов, актуализируемых в процессе игрового взаимодействия. Центральным из них является механизм преодоления трудностей, так как, по утверждению В.И. Селиванова, именно в условиях систематического преодоления внешних и внутренних препятствий формируется ядро волевых качеств личности [27]. В контексте игры такие препятствия задаются ее формальными правилами, ресурсными ограничениями и конкурентными действиями соперников, что создает для подростка ситуацию, требующую последовательного приложения усилий и доведения начатой активности до логического завершения.

Не менее значимым выступает механизм принятия ответственных решений в условиях неопределенности и дефицита времени, характерный для динамичных игровых ситуаций. Данный механизм напрямую коррелирует с развитием решительности. Требования игры к планированию и прогнозированию возможных ходов, как своих, так и оппонентов, запускают механизм формирования целеустремленности. Параллельно работает механизм произвольной саморегуляции, так как сама суть игры предполагает постоянное следование установленным правилам, сознательный контроль над эмоциональными реакциями и сдерживание импульсивных поведенческих порывов, что способствует развитию выдержки. Наконец, самостоятельность и инициативность развиваются благодаря необходимости активного

выстраивания индивидуальной стратегии и полного включения в игровой процесс. В контексте эмпирического исследования особый интерес вызывает практический анализ конкретных настольных игр, дизайн и геймплей которых обладают выраженным и структурированным потенциалом для целенаправленного развития определенных волевых качеств.

Для эмпирической проверки гипотезы данного исследования был осуществлен целенаправленный подбор настольных игр, репрезентирующих различные аспекты и механизмы волевой регуляции. Каждая из отобранных игр обладает уникальным психолого-игровым содержанием, анализ которого представлен в последующем описании.

Классические шахматы, являясь эталонной стратегической игрой, предъявляют к участнику комплексные требования, затрагивающие как интеллектуальную, так и волевую сферы. При внешней простоте формальных условий (стандартная доска, фигуры с четко регламентированными правилами перемещения) успешность в шахматной партии детерминирована способностью игрока к построению многовариантных прогнозов, глубокому анализу потенциальных действий оппонента, а также к поддержанию устойчивого самоконтроля и длительной концентрации произвольного внимания. Данные современных психологических исследований свидетельствуют о том, что систематические занятия шахматами оказывают значимое влияние на развитие исполнительных функций мозга, усиление возможностей произвольного внимания и совершенствование навыков саморегуляции. Более того, игровая деятельность в контексте шахмат выступает действенным инструментом формирования и отработки таких ключевых волевых качеств, как целеустремленность, настойчивость и эмоциональная выдержка.

Экономическая стратегия «Монополия», основанная на принципах имитационного моделирования, воссоздает в игровом пространстве конкурентную среду с ограниченными ресурсами. Игровой процесс, сфокусированный на операциях с виртуальной недвижимостью

(приобретение, продажа, развитие объектов), требует от участников (от 2 до 6 человек) постоянного принятия решений в условиях ситуационного риска и неполной определенности. Это обуславливает необходимость проведения регулярного анализа текущего положения, самостоятельного формулирования экономической стратегии и готовности нести ответственность за ее возможные последствия. Таким образом, «Монополия» способствует активному развитию навыков стратегического и тактического планирования, управления ресурсами, а также становлению личностных характеристик, к числу которых относятся решительность, инициативность и самостоятельность.

Карточная игра «Uno», характеризующаяся динамичным темпом и интуитивно понятными базовыми правилами, отличается высокой степенью ситуативной непредсказуемости. Для игры, рассчитанной на участие от 2 до 10 человек, используется специальная колода карт. Механика, построенная на совпадении цвета или номинала карт, а также на применении специальных карт, способных кардинально изменить ход раунда, формирует у игроков специфический набор требований. К ним относятся необходимость сохранения постоянной включенности внимания, высокой скорости реакции и строгого соблюдения установленного регламента. Существенным психологическим компонентом является задача управления собственными эмоциональными состояниями в ответ на внезапные изменения игровой ситуации, что способствует тренировке выдержки, самоконтроля и поведенческой гибкости.

Стратегическая настольная игра «Ticket to Ride» («Билет на поезд») моделирует процессы планирования и строительства железнодорожных маршрутов между городами. В ходе игрового сеанса участники, используя карты определенных цветов, осуществляют соединение пунктов на карте, стремясь выполнить скрытые от других игроков маршрутные задания. Техническое оснащение игры включает игровое поле, наборы карт и цветных фишек для обозначения построенных путей; оптимальное количество игроков составляет от двух до пяти человек. Игровая механика целенаправленно

развивает компетенции долгосрочного планирования, поскольку требует от участника определения приоритетных целей, трезвой оценки доступных ресурсов и постоянного учета действий конкурентов. Достижение успеха в игре находится в прямой зависимости от способности игрока удерживать в поле внимания поставленные стратегические цели, оперативно адаптировать избранную тактику в ответ на меняющиеся обстоятельства и последовательно реализовывать намеченный план действий. Следовательно, игровой процесс может рассматриваться в качестве эффективного тренажера для развития целеустремленности, настойчивости и самостоятельности в процессе принятия ответственных решений.

Ключевым условием, определяющим эффективность применения настольных игр в целях развития волевой сферы, выступает степень мотивационной вовлеченности участников. В соответствии с положениями мотивационного подхода, разработанного в трудах С.Л. Рубинштейна и Х. Хекхаузена, устойчивость волевого поведения обеспечивается в первую очередь внутренней заинтересованностью и субъективной значимостью выполняемой деятельности [26; 31]. Игровая форма деятельности обладает значительным мотивационным потенциалом, поскольку естественным образом стимулирует познавательный интерес, обеспечивает высокую эмоциональную включенность и создает ориентацию на достижение конкретного игрового результата. Однако для трансформации ситуативного игрового опыта в устойчивое личностное новообразование необходим этап его осмысления через специально организованную рефлекссию. Как подчеркивали Л.С. Выготский и С.Л. Рубинштейн, способность к осознанию и анализу собственных действий составляет фундаментальную основу произвольной саморегуляции [26; 29]. Поэтому пост-игровое обсуждение, сфокусированное на ключевых моментах партии, мотивах принятых решений и их последствиях, а также на эффективности использованных стратегий, позволяет участникам идентифицировать и вербализовать проявленные в игровом взаимодействии волевые качества. Подобная рефлексивная практика обеспечивает перевод

имплицитного игрового опыта в осознанный личностный ресурс, способствуя тем самым интериоризации и закреплению таких характеристик, как целеустремленность, инициативность и другие составляющие волевой регуляции.

Таким образом, настольные игры могут быть охарактеризованы как эффективное психолого-педагогическое средство развития волевой сферы личности в старшем подростковом возрасте. Они моделируют специфическую деятельность, требующую от участников мобилизации саморегуляции, осуществления ответственного выбора и преодоления возникающих трудностей, тем самым создавая естественную и эмоционально насыщенную среду для актуализации и целенаправленной тренировки целеустремленности, решительности, самостоятельности, выдержки и настойчивости. Это позволяет рассматривать методически обоснованное включение настольных игр в образовательный и развивающий контекст в качестве перспективного направления психолого-педагогической работы, которое, однако, требует дальнейшего углубленного эмпирического изучения и методической разработки.

Выводы по главе 1

В ходе теоретического анализа психолого-педагогической литературы были выявлены ключевые положения, раскрывающие сущность развития волевой сферы старших подростков и обосновывающие возможности ее целенаправленного формирования.

Во-первых, проведен анализ понятий «воля» и «волевые качества» в психологии, который показал, что воля рассматривается как сложный механизм сознательной саморегуляции поведения, обеспечивающий целенаправленную активность личности и преодоление внутренних и внешних препятствий на пути к достижению целей. Рассмотренные теоретические подходы (мотивационный, регуляционный и подход свободного выбора) позволяют интерпретировать волю как интегративное образование, включающее процессы целеполагания, принятия решений, самоконтроля и реализации намерений. В рамках исследования обоснована целесообразность опоры на интеграцию мотивационного и регуляционного подходов, что позволяет рассматривать волю как механизм, обеспечивающий связь между мотивацией и поведением личности. Волевые качества, в свою очередь, выступают как относительно устойчивые характеристики личности, отражающие уровень развития саморегуляции и проявляющиеся в различных видах деятельности.

Во-вторых, проанализированы особенности проявления волевых качеств у старших подростков. Установлено, что данный возрастной этап характеризуется усложнением структуры волевой регуляции, усилением роли сознательного контроля и формированием предпосылок для устойчивого проявления волевых качеств. В то же время волевая сфера подростков отличается противоречивостью и неравномерностью развития, что обусловлено возрастными изменениями, высокой эмоциональной возбудимостью, нестабильностью самооценки и зависимостью поведения от мотивационно-ценностной сферы. Выявлено, что такие волевые качества, как

инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, настойчивость и целеустремленность, проявляются избирательно и в значительной степени зависят от личностной значимости деятельности. Это свидетельствует о необходимости создания специальных условий, обеспечивающих развитие волевой регуляции в данном возрасте.

В-третьих, систематизированы психологические условия развития волевых качеств старших подростков. Показано, что их формирование обусловлено совокупностью биологических, социальных и психологических факторов и осуществляется в процессе включения личности в деятельность и социальное взаимодействие. К числу ключевых условий отнесены: наличие личностно значимых целей и развитой мотивации достижения; включенность в деятельность, требующую преодоления трудностей; организация социальной среды, обеспечивающей оптимальное соотношение внешнего контроля и самостоятельности; создание ситуаций выбора и принятия решений; а также развитие самоконтроля и рефлексии. Установлено, что именно в таких условиях происходит переход от внешней регуляции поведения к внутренней, что соответствует положениям культурно-исторического и деятельностного подходов.

В-четвертых, обоснована возможность использования настольных игр как средства развития волевых качеств старших подростков. Теоретический анализ показал, что настольные игры представляют собой особую форму организованной деятельности, в которой поведение участников регулируется системой правил, целей и ограничений. Это создает условия для развития произвольности, самоконтроля и способности к преодолению трудностей. В ходе теоретического анализа было установлено, что ряд характеристик, присущих настольным играм, обладает значительным потенциалом в контексте формирования волевой сферы личности подростков. К числу таких характеристик относятся необходимость предварительного планирования действий, принятие решений в ситуации неопределенности, соблюдение установленных правил, взаимодействие с другими участниками игрового

процесса, а также переживание ситуаций успеха и неудачи. Указанные особенности создают условия, в которых подросток оказывается перед необходимостью контролировать собственное поведение, регулировать эмоциональные реакции и выстраивать последовательную линию действий. В связи с этим игровая деятельность способствует развитию и проявлению таких волевых качеств, как целеустремленность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка и настойчивость.

Кроме того, проведенный анализ позволил определить ряд психолого-педагогических условий, от которых во многом зависит результативность использования настольных игр как средства развития волевых качеств. Одним из таких условий выступает наличие внутренней мотивации участников, обеспечивающей активное включение подростков в игровую деятельность и поддержание устойчивого интереса к процессу взаимодействия. Существенное значение имеет также организация рефлексивного сопровождения, направленного на осмысление участниками особенностей собственного поведения, мотивов принятия решений и характера проявленных волевых усилий. Благодаря рефлексии игровой опыт приобретает личностную значимость и становится основой для дальнейшего развития и закрепления сформированных волевых качеств.

Таким образом, проведенный теоретический анализ позволяет сделать вывод о том, что развитие волевой сферы старших подростков является сложным и многофакторным процессом, требующим специально организованных условий. Настольные игры, обладая высоким мотивационным и регулятивным потенциалом, могут рассматриваться как эффективное средство развития волевых качеств при условии их целенаправленного педагогического использования. Полученные теоретические положения создают основу для дальнейшего эмпирического исследования и разработки программы развития волевых качеств старших подростков с использованием настольных игр.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ НАСТОЛЬНЫХ ИГР

2.1. Организация и методики исследования

Для достижения поставленной цели было проведено эмпирическое исследование, направленное на выявление уровня развития волевых качеств у старших подростков и определение возможностей их развития посредством настольных игр.

Исследование проводилось на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней школы № XXX города Красноярск. В исследовании приняли участие 44 обучающихся 10 класса в возрасте от 15 до 17 лет. На констатирующем этапе исследование проводилось на общей выборке ($n = 44$) без предварительного деления на группы, что позволило получить целостное представление об уровне развития волевых качеств старших подростков. В дальнейшем на основе полученных результатов выборка была разделена на две равные группы: контрольную и экспериментальную, по 22 человека в каждой. Экспериментальная группа в дальнейшем принимала участие в программе, основанной на использовании настольных игр как средства развития волевых качеств, тогда как в контрольной группе целенаправленная работа в данном направлении не проводилась.

Для выявления уровня развития волевых качеств старших подростков были подобраны две психодиагностические методики.

1. «Опросник волевых качеств личности» М.В. Чумакова.

Данная методика предназначена для диагностики выраженности основных волевых качеств личности. Она позволяет оценить уровень развития таких качеств, как целеустремленность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка и настойчивость. Методика широко

применяется в психологических исследованиях для изучения особенностей эмоционально-волевой сферы подростков.

Опросник состоит из 83 утверждений, каждое из которых респондент оценивает по четырехбалльной шкале: «неверно», «скорее неверно», «скорее верно», «верно». В процессе обработки результатов подсчитывается количество баллов по каждой шкале в соответствии с ключом. Ответ «неверно» оценивается в 0 баллов, «скорее неверно» – в 1 балл, «скорее верно» – в 2 балла, «верно» – в 3 балла. Для некоторых утверждений применяется обратное кодирование, при котором начисление баллов происходит в противоположном порядке.

Полученные сырые баллы по каждой шкале переводятся в стандартизированные показатели (станы) в соответствии с нормативной таблицей, что позволяет сопоставлять результаты по различным шкалам. Подростковая версия опросника также включает шкалу искренности. Если респондент набирает по данной шкале 10 и более баллов, результаты ответов могут вызывать сомнение и требуют дополнительного анализа.

Использование данной методики позволяет получить достаточно полную характеристику развития волевых качеств личности подростков и выявить те аспекты волевой сферы, которые нуждаются в дальнейшем развитии.

2. Тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова.

Тест направлен на изучение обобщенной характеристики силы воли личности. Он представляет собой стандартизированный опросник, позволяющий определить уровень развития волевых усилий, самодисциплины и способности к самоконтролю.

Методика включает 15 вопросов, на которые респондентам предлагается ответить одним из трех вариантов: «да», «не знаю (бывает, случается)» или «нет». Ответ «да» оценивается в 2 балла, «не знаю» – в 1 балл, «нет» – в 0 баллов. После ответа на все вопросы подсчитывается суммарное количество баллов.

Интерпретация результатов осуществляется следующим образом:

- 22–30 баллов – высокий уровень силы воли;
- 13–21 балл – средний уровень силы воли;
- 0–12 баллов – низкий уровень силы воли.

Высокие показатели свидетельствуют о развитой способности к саморегуляции, настойчивости и целеустремленности. Средний уровень указывает на ситуативность проявления волевых усилий, тогда как низкие показатели могут свидетельствовать о недостаточной сформированности волевой регуляции поведения.

Выбор указанных методик обусловлен тем, что они позволяют комплексно оценить развитие волевой сферы подростков: опросник М.В. Чумакова дает возможность проанализировать выраженность отдельных волевых качеств личности, а тест Н.Н. Обозова позволяет определить общий уровень силы воли.

Эмпирическое исследование было организовано в соответствии с поэтапным планом. На подготовительном этапе осуществлен подбор выборки респондентов, сформирован комплекс диагностических методик и обеспечены необходимые организационно-педагогические условия для проведения диагностических процедур. Непосредственное тестирование проходило в условиях учебного кабинета общеобразовательной школы в рамках, отведенных для внеурочной деятельности.

Всем участникам исследования предварительно были предоставлены индивидуальные бланки, содержащие вопросы и задания диагностических методик, сопровождаемые развернутыми письменными инструкциями. Перед началом работы исследователь проводил устный инструктаж, в ходе которого разъяснял общую научную цель проводимого исследования, гарантировал конфиденциальность и анонимность получаемых данных и информировал о том, что результаты будут использованы исключительно в обобщенном виде для решения задач научной работы. Респондентам предлагалось внимательно ознакомиться с текстом инструкции на бланке, а в случае возникновения

неясностей или затруднений в понимании заданий обращаться к исследователю для получения дополнительных разъяснений.

Диагностика проводилась в индивидуальном формате. Участники самостоятельно работали с предложенными материалами, фиксируя выбранные ответы в соответствующих позициях бланков. Общее время, отведенное на выполнение всего диагностического комплекса, составляло приблизительно 30 минут, что было соразмерно объему заданий и позволяло респондентам работать без излишней спешки.

Важным аспектом организации являлось создание оптимальных внешних условий, способствующих достоверности получаемых данных. Диагностика проходила в просторном и хорошо освещенном помещении, где для каждого участника было подготовлено отдельное рабочее место. Были приняты меры по минимизации отвлекающих и мешающих факторов (постороннего шума, хождений по кабинету и т.п.). Подобная обстановка обеспечивала необходимый уровень психологического комфорта и способствовала более сосредоточенной и рефлексивной работе респондентов над заданиями.

По окончании сбора эмпирических данных был проведен этап первичной обработки результатов. Ответы каждого участника были проверены на полноту заполнения, после чего количественные и качественные данные были систематизированы и занесены в общий протокол исследования. Для обеспечения анонимности в соответствии с этическими принципами психолого-педагогического исследования каждому протоколу был присвоен уникальный цифровой код (шифр).

2.2. Анализ результатов исследования

На этапе психодиагностического исследования были получены количественные данные, которые в дальнейшем подверглись статистической обработке и анализу. В соответствии с процедурой интерпретации результатов методики «Опросник волевых качеств личности» М.В. Чумакова следует отметить, что полученные показатели выражаются в стандартизированной форме (в стенах), которые учитывают возрастные и половые нормативы и позволяют проводить сравнительный анализ индивидуальных результатов относительно нормативной выборки. С целью повышения наглядности и обеспечения сопоставимости полученных данных стандартизированные значения (стены) были переведены в уровневую шкалу по следующему принципу: низкий (1–3 стены), средний (4–7 стен) и высокий уровень (8–10 стен). Это позволило представить результаты в форме уровневого распределения, что обеспечивает их наглядность и сопоставимость.

Первичная диагностика была проведена на всей эмпирической выборке ($n = 44$), результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение старших подростков по уровням развития
волевых качеств по методике «Опросник волевых качеств личности»
М.В.Чумакова ($n = 44$)

Шкала/уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Ответственность	9,1%	68,2%	22,7%
Инициативность	6,8%	70,5%	22,7%
Решительность	18,2%	65,9%	15,9%
Самостоятельность	13,6%	68,2%	18,2%
Выдержка	11,4%	72,7%	15,9%
Настойчивость	15,9%	70,5%	13,6%

Шкала/уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Энергичность	20,5%	63,6%	15,9%
Внимательность	9,1%	75,0%	15,9%
Целеустремленность	6,8%	68,2%	25,0%

Для наглядности уровневое распределение волевых качеств старших подростков по методике «Опросник волевых качеств личности» М.В. Чумакова представлено также в графической форме на рисунке 1.

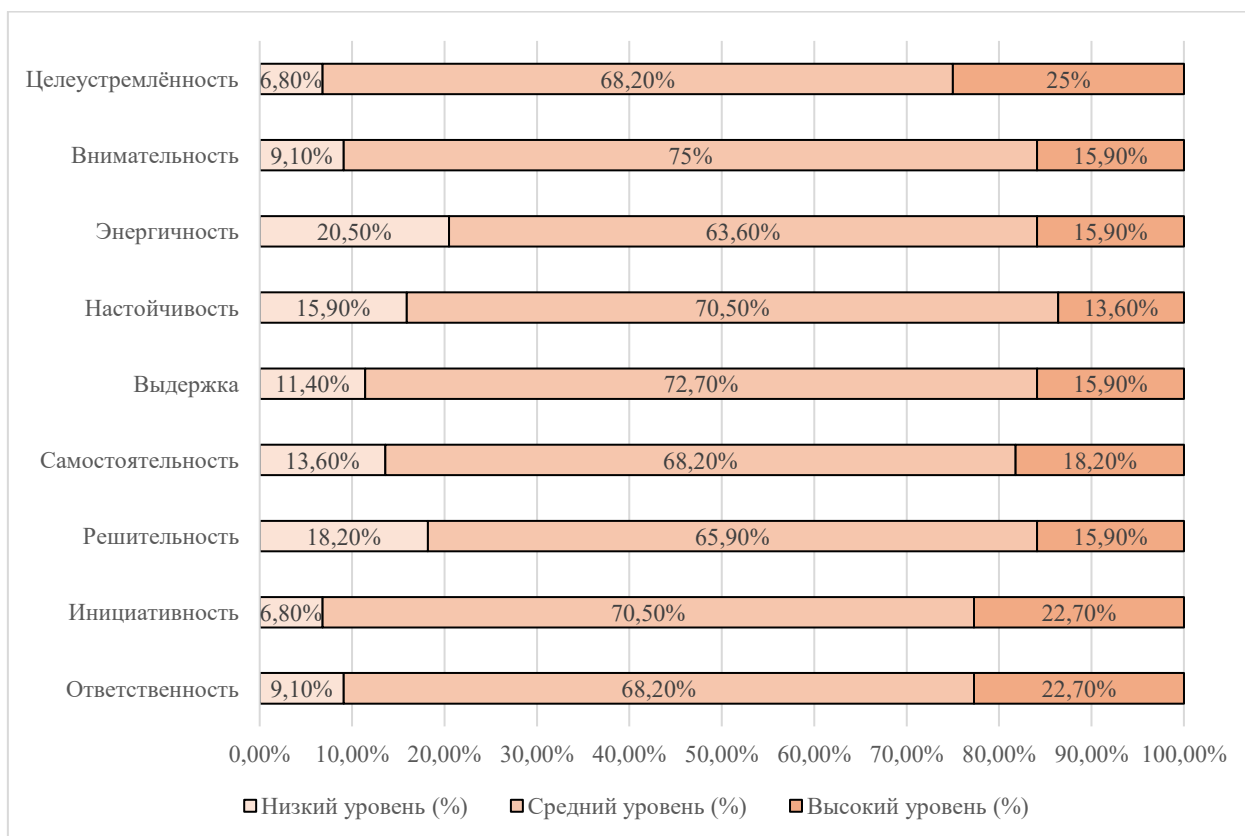


Рисунок 1. Распределение старших подростков по уровням развития волевых качеств по методике «Опросник волевых качеств личности» М.В. Чумакова (n = 44)

Анализ результатов показывает, что по всем шкалам опросника доминирует средний уровень развития волевых качеств. Наиболее выражен он по шкалам внимательности (75,0%), выдержки (72,7%), инициативности и настойчивости (по 70,5%). Это свидетельствует о том, что у большинства подростков волевая регуляция сформирована на базовом, функциональном уровне, однако не достигает устойчиво высокого развития.

Доля высокого уровня варьируется от 13,6% до 25,0%. Наиболее высокие показатели отмечаются по шкале целеустремленности (25,0%), а также ответственности и инициативности (по 22,7%). Это указывает на наличие у части подростков выраженной направленности на достижение целей и способности к организации собственной деятельности.

Вместе с тем выявлены шкалы, по которым наблюдается повышенная доля низкого уровня. В первую очередь это энергичность (20,5%) и решительность (18,2%). Данные результаты могут свидетельствовать о недостаточной активности, сниженной включенности в деятельность и трудностях в принятии решений у части респондентов.

Следует отметить, что интерпретация результатов опросника М.В. Чумакова основывается на содержании каждой шкалы, сформированной эмпирическим путем с использованием факторного анализа прилагательных, выделенных методом семантического сходства.

Шкала 1. Ответственность характеризует степень обязательности и надежности личности. Положительный полюс представлен качествами ответственный, обязательный, отрицательный – безответственный, ненадежный, ветреный, безалаберный.

Шкала 2. Инициативность отражает готовность личности к активному и самостоятельному началу деятельности. Положительный полюс включает качества ведущий, инициативный, деятельный, отрицательный – пассивный, безынициативный, ленивый.

Шкала 3. Решительность характеризует уверенность в принятии решений. Положительный полюс – уверенный, решительный, отрицательный – нерешительный, сомневающийся.

Шкала 4. Самостоятельность отражает степень независимости личности в поведении и деятельности. Положительный полюс – самостоятельный, отрицательный – зависимый, управляемый.

Шкала 5. Выдержка характеризует способность к саморегуляции и контролю поведения. Положительный полюс – терпеливый, самоуправляемый, отрицательный – невыдержанный.

Шкала 6. Настойчивость отражает способность к преодолению трудностей и сохранению направленности на цель. Положительный полюс – стойкий, твердый, отрицательный – ненастойчивый.

Шкала 7. Энергичность характеризует общий уровень активности и жизненного тонуса. Положительный полюс – активный, энергичный, отрицательный – бессильный, депрессивный.

Шкала 8. Внимательность отражает способность к концентрации и собранности. Положительный полюс – внимательный, собранный, отрицательный – невнимательный.

Шкала 9. Целеустремленность характеризует направленность личности на достижение поставленных целей. Положительный полюс – целеустремленный, упорный, отрицательный – нецелеустремленный.

Для изучения обобщенной характеристики проявления силы воли у старших подростков также была использована методика тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова. Данная методика направлена на выявление субъективной оценки респондентами уровня собственной волевой регуляции и позволяет дополнить результаты, полученные с помощью опросника «Опросник волевых качеств личности» М.В. Чумакова.

Обработка результатов теста осуществлялась в соответствии с инструкцией автора методики и заключалась в подсчете общей суммы баллов, набранных каждым респондентом. В зависимости от итогового балла

выделяются три уровня выраженности силы воли: низкий, средний и высокий. На основе индивидуальных результатов был проведен количественный анализ распределения респондентов по уровням выраженности силы воли в группе.

Результаты исследования по методике «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова представлены в графической форме на рисунке 2.

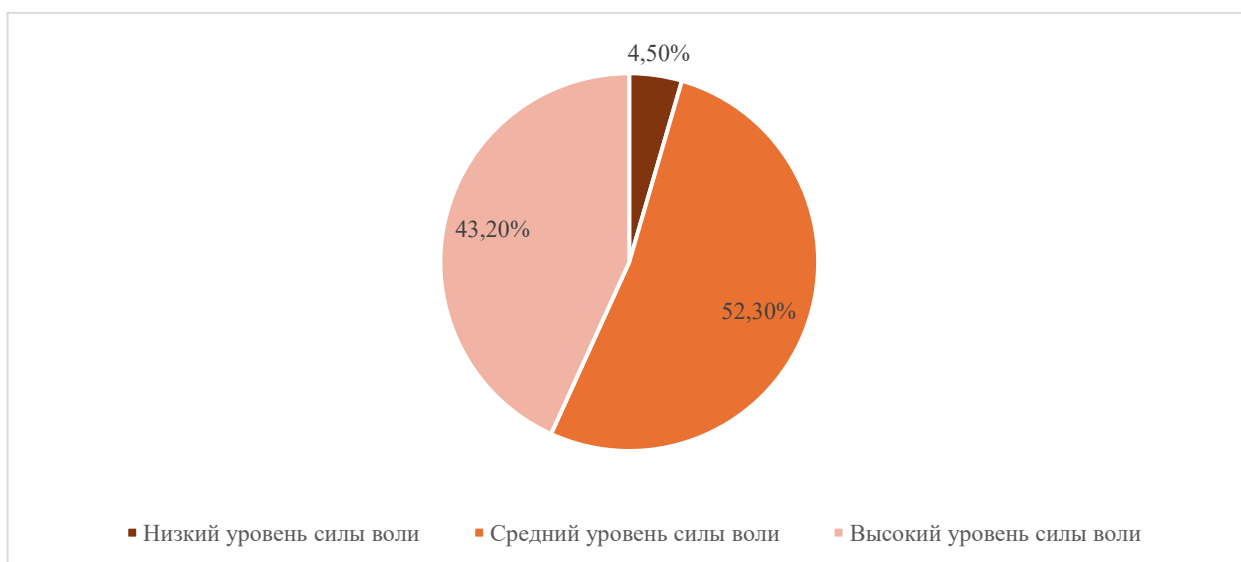


Рисунок 2. Распределение старших подростков по уровням силы воли по методике «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова (n = 44)

Для интерпретации полученных данных использовались следующие нормативные критерии методики «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова:

- от 0 до 12 баллов – низкий уровень силы воли;
- от 13 до 21 балла – средний уровень силы воли;
- от 22 до 30 баллов – высокий уровень силы воли.

Результаты диагностики по методике «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова дополняют полученные данные. Анализ показал, что преобладающим является средний уровень развития силы воли (52,3%). При этом значительная часть подростков демонстрирует высокий уровень (43,2%), и лишь незначительная доля относится к низкому уровню (4,5%).

Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство респондентов оценивают свою волевую регуляцию как достаточно развитую.

Однако сопоставление с результатами методики «Опросник волевых качеств личности» М.В. Чумакова показывает, что отдельные компоненты волевой сферы развиты неравномерно, что подтверждает необходимость их целенаправленного развития.

На следующем этапе исследования общая выборка была разделена на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 22 человека в каждой. Распределение осуществлялось с учетом принципа эквивалентности групп, который предполагал равное количественное соотношение участников; сохранение гендерного баланса; сопоставимость по уровню развития волевых качеств и силы воли.

Таким образом, в обе группы вошли обучающиеся с различным уровнем развития волевых качеств (низким, средним и высоким), что обеспечивает корректность последующего сравнительного анализа. Контрольная группа в дальнейшем не подвергалась целенаправленному педагогическому воздействию, тогда как в экспериментальной группе была реализована программа развития волевых качеств посредством настольных игр.

Таким образом, результаты констатирующего этапа исследования позволяют сделать следующие выводы: у большинства старших подростков волевые качества развиты на среднем уровне; наиболее проблемными зонами являются энергичность, решительность и настойчивость; по результатам самооценки силы воли преобладают средний и высокий уровни, что указывает на достаточно высокую субъективную оценку волевой регуляции; полученные данные подтверждают необходимость целенаправленного развития волевых качеств; сформированные контрольная и экспериментальная группы являются сопоставимыми, что позволяет перейти к формирующему этапу исследования.

2.3. Организация психолого-педагогической работы по развитию волевых качеств старших подростков посредством настольных игр

Теоретический анализ, представленный в первой главе, а также результаты констатирующего этапа исследования позволили обосновать необходимость целенаправленной психолого-педагогической работы по развитию волевых качеств старших подростков. Выявленные особенности волевой сферы (средний уровень развития большинства качеств, недостаточная выраженность решительности, настойчивости и самостоятельности, а также их ситуативный характер) свидетельствуют о наличии потенциала для развития и необходимости создания специально организованных условий.

С опорой на положения мотивационного и регуляционного подходов (С.Л. Рубинштейн, Х. Хекхаузен, В.И. Селиванов), а также культурно-историческую концепцию Л.С. Выготского, в качестве эффективного средства развития волевых качеств рассматривается деятельность, обладающая следующими характеристиками: наличие значимой цели; необходимость преодоления трудностей; включенность в систему правил; требование саморегуляции и принятия решений; возможность рефлексии собственного опыта.

Данным требованиям в полной мере соответствуют настольные игры, которые создают естественные условия для проявления и развития волевых качеств в эмоционально насыщенной и мотивирующей среде. На основании этого была разработана программа психолого-педагогической работы по развитию волевых качеств старших подростков посредством настольных игр.

Цель программы – развитие волевых качеств старших подростков (инициативности, решительности, самостоятельности, выдержки, настойчивости и целеустремленности) посредством включения в специально организованную игровую деятельность.

Задачи программы:

1. Создание мотивационной основы участия подростков в развивающей деятельности.
2. Формирование умений саморегуляции поведения в условиях игровой деятельности.
3. Развитие навыков принятия решений и преодоления трудностей.
4. Развитие способности к рефлексии и осознанию собственных действий.
5. Закрепление проявлений волевых качеств в повторяющихся игровых ситуациях.

Программа была реализована на базе общеобразовательной школы в учебном кабинете. В исследовании приняли участие экспериментальная группа в количестве 22 человек. С учетом особенностей настольных игр и ограничений по количеству участников группа была разделена на две подгруппы по 11 человек.

Продолжительность программы составила 3 месяца. Занятия проводились 2 раза в неделю (по одному занятию для каждой подгруппы), продолжительность одного занятия – 60–90 минут.

В таблице 2 представлен комплект настольных игр, используемых в программе, с указанием их развивающего потенциала и организационных особенностей.

Таблица 2

Комплект настольных игр для развития волевых качеств
старших подростков

Название игры	Цель (развиваемые волевые качества)	Материалы	Развивающий потенциал (помимо волевых качеств)
«Уно» (Uno)	Развитие выдержки, самоконтроля, решительности, гибкости поведения в условиях быстро	Колода карт Уно; столы; таймер (по необходимости для ограничения времени хода)	Развитие быстроты реакции, переключаемости внимания, кратковременной памяти,

Продолжение таблицы 2

Название игры	Цель (развиваемые волевые качества)	Материалы	Развивающий потенциал (помимо волевых качеств)
	меняющейся ситуации		навыков соблюдения правил и коммуникативного взаимодействия
«Монополия»	Развитие инициативности, самостоятельности, решительности, настойчивости, целеустремленности	Игровое поле, карточки, фишки, игровые деньги; листы и ручки для фиксации бюджета и стратегий	Развитие финансовой грамотности, логического и стратегического мышления, навыков планирования, прогнозирования и принятия решений, коммуникативных умений
«Билет на поезд» (Ticket to Ride)	Развитие целеустремленности, настойчивости, самостоятельности, способности к планированию и доведению действий до результата	Игровое поле, карты маршрутов, карты вагонов, фишки; при необходимости — памятки с правилами	Развитие пространственного мышления, стратегического планирования, внимания, способности к анализу и прогнозированию действий соперников
Шахматы / шашки	Развитие целеустремленности, настойчивости, выдержки, самоконтроля, концентрации внимания	Шахматные/шашеч ные доски, наборы фигур; часы (по возможности)	Развитие логического мышления, памяти, аналитических способностей, прогнозирования, устойчивости внимания
«Бункер: Поколение Альфа»	Развитие решительности, инициативности, самостоятельности,	Карточки персонажей и условий, игровые	Развитие коммуникативных навыков, критического мышления, аргументации,

Название игры	Цель (развиваемые волевые качества)	Материалы	Развивающий потенциал (помимо волевых качеств)
	умения отстаивать позицию, выдержки	сценарии; карточки ролей	креативности, навыков группового взаимодействия
«Взрывные котята»	Развитие выдержки, самоконтроля, гибкости поведения, способности к принятию решений в условиях неопределенности	Колода карт игры; столы	Развитие внимания, быстроты реакции, вероятностного мышления, эмоциональной устойчивости
«Дженга»	Развитие выдержки, самоконтроля, настойчивости, способности к управлению импульсивностью	Набор деревянных брусков (Jenga); ровная поверхность	Развитие координации движений, концентрации внимания, моторного контроля, стрессоустойчивости
«Городской убийца»	Развитие решительности, инициативности, самостоятельности, выдержки, умения принимать решения в условиях неопределенности и социальной динамики	Карточки ролей; описание сценария; при необходимости – визуальные материалы с инструкцией (инфографика)	Развитие коммуникативных навыков, социального интеллекта, наблюдательности, логического мышления, умения анализировать поведение других

Для эффективной реализации программы требовалось создание специально организованной развивающей среды. Учебный кабинет должен был быть:

– достаточно просторным для размещения нескольких игровых зон;

- оснащен столами, позволяющими организовать групповые формы работы;

- обеспечен необходимыми игровыми материалами;

- иметь зону для обсуждения и рефлексии (круг общения).

Пространство было целесообразно разделить на:

- Игровые зоны (для проведения игр в подгруппах);

- Зону обсуждения (для рефлексии);

- Организационную зону (хранение материалов).

Важным условием являлось создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, способствующей открытому взаимодействию участников.

В таблице 3 представлен перечень мероприятий программы, отражающий последовательность и содержание работы со старшими подростками.

Таблица 3

Перечень мероприятий программы, направленных на развитие волевых качеств старших подростков

Мероприятие	Цель	Содержание	Ожидаемый результат
Вводное занятие («Уно»)	Формирование внутренней мотивации к участию в программе; актуализация представлений о волевых качествах; развитие первичных навыков самоконтроля и	Педагог знакомит обучающихся с целями и задачами программы, раскрывает значимость развития волевых качеств для учебной, профессиональной и личной жизни; организуется обсуждение, в ходе которого подростки формулируют собственные ожидания от участия; устанавливаются	Обучающиеся осознают цели и содержание программы, проявляют заинтересованность в участии; принимают правила группового взаимодействия; начинают осознавать значение самоконтроля и соблюдения правил;

Продолжение таблицы 3

Мероприятие	Цель	Содержание	Ожидаемый результат
	соблюдения правил	правила работы в группе (уважение, активность, право на ошибку); формируются команды по принципу личных предпочтений; проводится игра «Уно» как доступная форма включения в деятельность; после игры организуется первичная рефлексия с обсуждением эмоциональных реакций, трудностей и проявленных качеств	способны выразить собственные впечатления и сделать первичные выводы о развивающем потенциале игровой деятельности
«Монополия»	Развитие инициативности, самостоятельности и, решительности и способности к принятию обоснованных решений в условиях неопределенности	Педагог кратко знакомит обучающихся с историей игры и ее практической значимостью; объясняет правила с использованием наглядных материалов; участники распределяют роли и начинают игровую деятельность, в ходе которой принимают решения о покупке, продаже и управлении ресурсами; педагог наблюдает за процессом, фиксируя проявления волевых качеств; по завершении проводится развернутая рефлексия,	Обучающиеся демонстрируют способность к самостоятельному принятию решений; осознают влияние своих действий на результат; могут аргументировать выбранную стратегию; начинают понимать значимость планирования и ответственности за принятые решения

Мероприятие	Цель	Содержание	Ожидаемый результат
		включающая анализ стратегий, ошибок и успешных решений	
«Билет на поезд»	Развитие целеустремленности, настойчивости и способности к долгосрочному планированию	Участникам предлагается ознакомиться с правилами игры и особенностями построения маршрутов; в процессе игры подростки планируют свои действия, выбирают приоритетные направления и адаптируют стратегию в зависимости от действий других игроков; педагог акцентирует внимание на необходимости доведения начатого до конца; в рефлексии обсуждаются трудности реализации целей и способы их преодоления	Обучающиеся способны удерживать поставленную цель на протяжении всей игры; демонстрируют настойчивость при возникновении препятствий; осознают значимость последовательных действий; могут анализировать причины успеха или неудачи
Шахматы/ шашки	Развитие выдержки, самоконтроля, настойчивости и способности к концентрации внимания	Проводится краткий инструктаж по правилам (при необходимости – повторение); организуются игровые партии; педагог стимулирует участников к осознанному анализу своих действий и действий соперника; в процессе игры создаются условия	Обучающиеся демонстрируют повышение уровня концентрации внимания; осознают необходимость обдумывания действий; способны контролировать импульсивные реакции; проявляют

Продолжение таблицы 3

Мероприятие	Цель	Содержание	Ожидаемый результат
		для проявления выдержки и контроля импульсивных решений; по завершении проводится анализ партий и обсуждение допущенных ошибок	настойчивость в достижении результата
«Бункер: Поколение Альфа»	Развитие решительности, инициативности, самостоятельности и способности отстаивать собственную позицию	Участники погружаются в игровую ситуацию, требующую принятия коллективных решений; распределяются роли, после чего проводится обсуждение и аргументация позиций; педагог направляет дискуссию, не вмешиваясь в ее содержание; в рефлексии анализируются способы аргументации, проявление инициативы и принятие решений	Обучающиеся способны формулировать и отстаивать свою позицию; проявляют инициативу в обсуждении; осознают значимость аргументации; демонстрируют готовность принимать решения в условиях неопределенности
«Взрывные котята»	Развитие самоконтроля, гибкости поведения и способности к принятию решений в быстро меняющихся условиях	Педагог объясняет правила и особенности динамики игры; проводится несколько игровых раундов, в ходе которых участники сталкиваются с неожиданными ситуациями; акцент делается на контроле эмоциональных реакций и	Обучающиеся демонстрируют способность адаптироваться к изменяющимся условиям; осознают влияние эмоций на поведение; способны контролировать реакции

Продолжение таблицы 3

Мероприятие	Цель	Содержание	Ожидаемый результат
«Дженга»	Развитие выдержки, самоконтроля и способности к управлению собственными действиями	Участникам предлагается выполнить задание, требующее высокой точности и аккуратности; в процессе игры педагог обращает внимание на контроль движений и эмоционального состояния; создаются ситуации напряжения, требующие сохранения самообладания; в рефлексии обсуждаются ощущения и способы саморегуляции	Обучающиеся осознают значимость самоконтроля в деятельности; демонстрируют способность управлять своими действиями; отмечают влияние эмоционального состояния на результат
«Городской убийца»	Развитие решительности, самостоятельности и, инициативности и способности к анализу поведения других	Проводится инструктаж и распределение ролей; в ходе игры участники анализируют действия других, принимают решения в условиях неопределенности и взаимодействуют в группе; педагог обеспечивает соблюдение правил и поддерживает конструктивное взаимодействие; в рефлексии обсуждаются стратегии поведения и принятые решения	Обучающиеся способны анализировать поведение других участников; принимают решения в условиях неопределенности; проявляют инициативу и самостоятельность; осознают значимость анализа ситуации

Мероприятие	Цель	Содержание	Ожидаемый результат
Итоговые занятия	Закрепление сформированных волевых качеств; развитие рефлексивных умений и осознание личностных изменений	Проводятся повторные игровые сессии с наиболее значимыми и интересными для участников играми; организуется обобщающая рефлексия, в ходе которой подростки анализируют собственные изменения, сравнивают свое поведение на начальном и завершающем этапах программы; обсуждаются возможности применения полученного опыта в реальной жизни	Обучающиеся способны осознанно оценивать собственные изменения; формулируют, какие волевые качества были развиты; демонстрируют понимание значимости саморегуляции; выражают готовность использовать полученный опыт в дальнейшей деятельности

Реализация формирующего воздействия осуществлялась в рамках структурированного занятия, последовательность этапов которого была подчинена логике решения конкретных педагогических задач. Структура занятия включала организационный этап, этап введения в игровую деятельность, основной игровой этап и завершающий этап рефлексии. Начальный организационный этап был направлен на формирование продуктивной рабочей атмосферы, основанной на взаимном доверии и психологической безопасности. Для достижения этой цели педагог применял комплекс коммуникативных техник, призванных установить позитивный эмоциональный контакт со всеми участниками группы. Задачами данного этапа выступали: снятие ситуативной тревожности, предотвращение поведенческой скованности и целенаправленное формирование

мотивационной готовности к предстоящей совместной деятельности. В качестве инструментария использовались краткие проблемно-ориентированные беседы, а также элементы неформального группового взаимодействия, способствовавшие оперативной активизации внимания и глубокой личностной включенности подростков в рабочий процесс.

Следующим шагом являлось содержательное введение участников в контекст предстоящей игровой деятельности. Педагог представлял выбранную настольную игру через призму ее исторического или культурного генезиса, формулируя ключевые цели и разъясняя систему правил. Принципиальное значение придавалось тому, чтобы акцент делался не только на формальной стороне игры, такой как очередность ходов или условия победы, но и на тех глубинных психологических механизмах и поведенческих паттернах, которые данная игра актуализирует и развивает. Детальному разъяснению подвергались аспекты, связанные с необходимостью осуществления взвешенного выбора в условиях дефицита информации, поддержания контроля над эмоциональными реакциями в ситуациях фрустрации или неожиданного поворота событий, построения долгосрочной стратегии и проявления настойчивости в реализации тактических решений. Для оптимизации процесса усвоения правил, особенно характерных для игр со сложной механикой, активно привлекались визуальные и раздаточные материалы – структурные схемы, алгоритмы действий, предметная инфографика.

Центральным содержательным этапом каждого занятия выступала непосредственная игровая деятельность подростков. В рамках смоделированной игровой реальности целенаправленно конструировались ситуации, требовавшие от участников активной актуализации и практического применения спектра волевых качеств. Игровая механика и нарративный контекст подбирались таким образом, чтобы последовательно стимулировать проявление самоконтроля, поведенческой инициативности, решительности в момент выбора, настойчивости в преодолении препятствий, а также

способности к гибкой адаптации стратегии в условиях нарастающей неопределенности.

Ключевую роль в успешной реализации данного этапа играла профессиональная позиция педагога, который выступал в качестве организатора и фасилитатора процесса. Педагог сознательно занимал позицию внешнего наблюдателя и процессуального координатора, воздерживаясь от активного участия в игре в качестве игрока или директивного наставника. Подобная позиция позволяла минимизировать риск доминирования взрослого в групповой динамике и создавала необходимое психологическое пространство для проявления самостоятельной, субъектной активности подростков. Функциональные обязанности педагога на данном этапе носили комплексный характер и включали регламентацию игрового процесса и обеспечение слаженного партнерского взаимодействия между участниками. Важной составляющей был контроль за соблюдением установленных правил для поддержания структурности, предсказуемости и смысловой определенности деятельности. Также педагог отвечал за поддержание конструктивной и доброжелательной социально-психологической атмосферы, что предполагало оперативное предупреждение и мягкое купирование потенциальных конфликтных ситуаций. В его задачи входило косвенное стимулирование познавательной и поведенческой активности участников, поощрение разумной инициативы и поискового поведения. Педагог обеспечивал ненавязчивое акцентирование внимания игроков на ключевых моментах их собственной деятельности, связанных с механизмами волевой регуляции, такими как ситуации сложного выбора, переживание и преодоление фрустрации, необходимость последовательной реализации замысла до достижения результата. При возникновении затруднений педагог оказывал косвенную поддержку посредством уточняющих или проблематизирующих вопросов, мягких контекстуальных подсказок, направленных на расширение спектра рассматриваемых альтернатив, а также

через вербализацию и позитивное оценивание значимых поведенческих актов участников.

Завершающей и концептуально значимой частью каждого занятия являлась специально организованная рефлексия. Она проводилась в формате направленного группового обсуждения, которое могло дополняться индивидуальными высказываниями или письменными аннотациями участников. Основной целью рефлексивного этапа было содержательное осмысление, структурирование и перевод имплицитного, часто неосознаваемого игрового опыта в плоскость осознанного личностного знания и навыка. Для активизации аналитической деятельности и углубления самоанализа педагог использовал заранее подготовленные открытые вопросы, побуждающие к ретроспекции и оценке: «Какие игровые эпизоды потребовали от вас максимальной мобилизации внутренних ресурсов?», «Какие критерии лежали в основе ваших наиболее важных решений?», «Какие индивидуальные или групповые стратегии оказались эффективными для разрешения спорных ситуаций?», «Наличие каких личностных качеств, с вашей точки зрения, помогло или помешало достижению игрового результата?». В процессе рефлексии последовательно решались взаимосвязанные задачи. Первой задачей было осмысление эмоционального фона и субъективных переживаний, сопровождавших игровой процесс. Второй задачей выступал анализ принятых решений, реконструкция их мотивационных оснований и объективных последствий для развития игрового сюжета. Третья задача заключалась в идентификации и совместном обсуждении трудностей, с которыми столкнулись участники, и способов их разрешения. Четвертой задачей было осознание и вербализация конкретных волевых качеств и регуляторных действий, проявленных в моделируемой деятельности. Пятой задачей являлось формулирование обобщенных выводов на групповом уровне и фиксация индивидуальных инсайтов на личностном уровне. Наконец, шестой задачей выступала проекция полученного игрового опыта на реальные жизненные контексты подростков, поиск содержательных аналогий и

обсуждение потенциальных возможностей применения освоенных поведенческих и регуляторных стратегий в учебной и социальной практике. Таким образом, рефлексия выступала в роли завершающего механизма, замыкающего педагогический цикл «действие – осмысление», и обеспечивала процесс интериоризации нового опыта, его кристаллизацию и устойчивое закрепление в структуре личности подростка в качестве актуального психологического ресурса.

Особое внимание уделялось тому, чтобы обучающиеся самостоятельно определяли, какие именно волевые качества были задействованы в процессе игры и каким образом они проявлялись. Педагог лишь направлял этот процесс с помощью вопросов и обобщений, не подменяя собой деятельность анализа. Это обеспечивало формирование рефлексивных умений и способствовало переносу полученного опыта в реальные жизненные ситуации.

Таким образом, разработанная программа представляла собой системно организованную психолого-педагогическую работу, основанную на поэтапном включении подростков в мотивирующую игровую деятельность с последующим осмыслением полученного опыта. Реализация программы обеспечивала формирование условий для развития саморегуляции, принятия решений, преодоления трудностей, а также осознания и закрепления личностных изменений, что в совокупности способствовало развитию волевых качеств старших подростков.

2.4. Анализ эффективности проведенной работы

После завершения реализации программы психолого-педагогической работы, направленной на развитие волевых качеств старших подростков посредством настольных игр (продолжительностью 3 месяца), было проведено контрольное исследование с целью оценки ее эффективности.

Повторная диагностика проводилась с использованием тех же методик, что и на констатирующем этапе: «Опросник волевых качеств личности» М.В. Чумакова и тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова. Это обеспечило сопоставимость полученных результатов и позволило выявить динамику развития волевой сферы обучающихся. Результаты повторной диагностики в экспериментальной группе представлены в таблице 4.

Таблица 4

Распределение старших подростков по уровням развития волевых качеств по методике «Опросник волевых качеств личности» М.В. Чумакова в экспериментальной группе (n = 22)

Шкала/уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Ответственность	4,5%	63,6%	31,9%
Инициативность	4,5%	59,1%	36,4%
Решительность	9,1%	63,6%	27,3%
Самостоятельность	9,1%	59,1%	31,8%
Выдержка	4,5%	63,6%	31,9%
Настойчивость	9,1%	59,1%	31,8%
Энергичность	13,6%	59,1%	27,3%
Внимательность	4,5%	63,6%	31,9%
Целеустремленность	4,5%	54,5%	41,0%

Для наглядности результаты по методике «Опросник волевых качеств личности» М.В. Чумакова представлены в графической форме на рисунке 3.

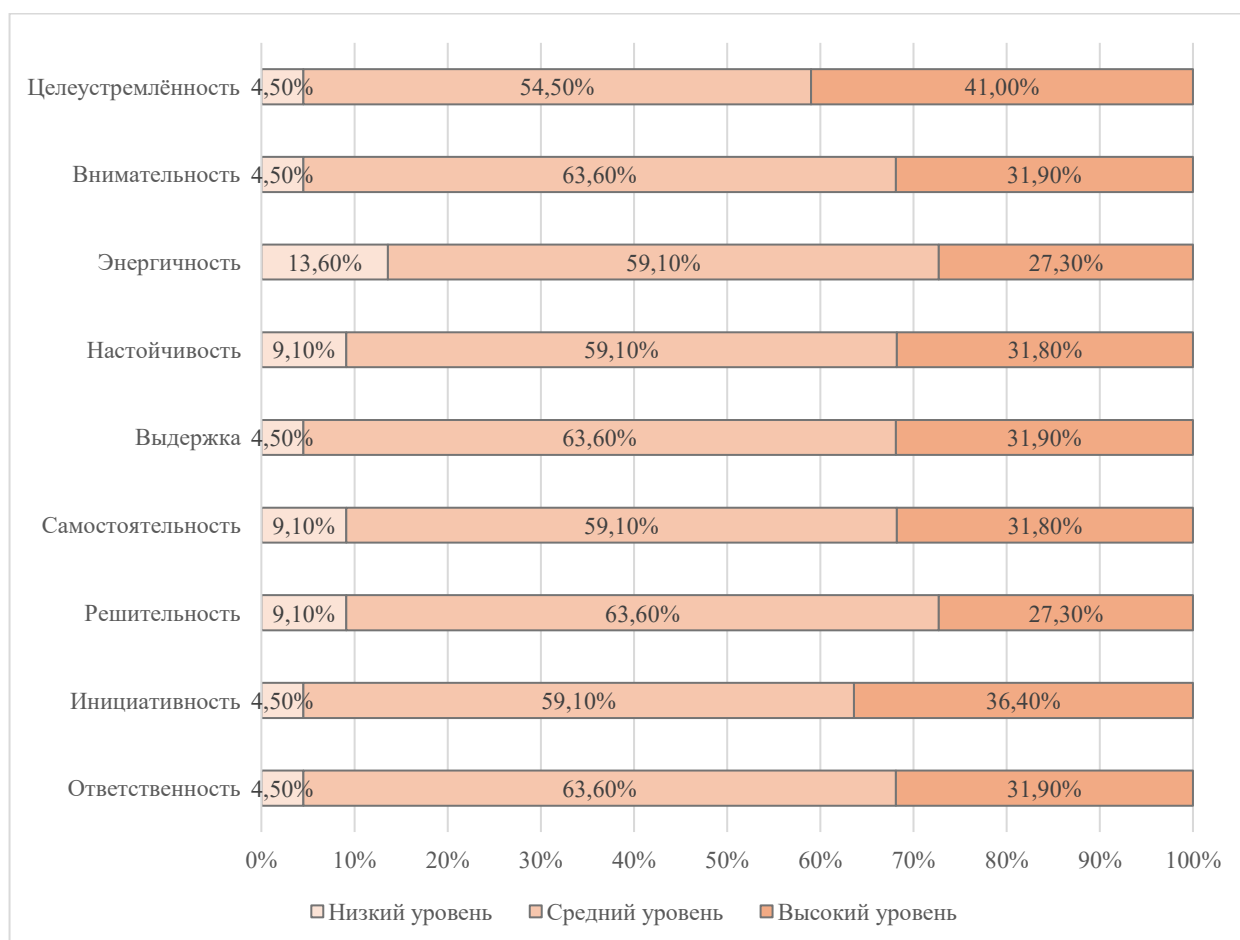


Рисунок 3. Распределение старших подростков по уровням развития волевых качеств по методике «Опросник волевых качеств личности» М.В. Чумакова в экспериментальной группе (n = 22)

Анализ полученных данных показывает положительную динамику развития волевых качеств у подростков экспериментальной группы. В частности, отмечается снижение доли низкого уровня по большинству шкал; увеличение доли высокого уровня, особенно по шкалам инициативности, целеустремленности, ответственности; перераспределение показателей из среднего уровня в высокий.

Наиболее выраженные изменения зафиксированы по шкале целеустремленности (рост высокого уровня до 41,0%) и инициативности

(36,4%), что свидетельствует о повышении внутренней активности и направленности на достижение целей. Положительная динамика наблюдается и по шкалам решительности, настойчивости и самостоятельности, что указывает на развитие регуляторных механизмов поведения. Относительно менее выраженные изменения отмечаются по шкале энергичности, что может быть связано с ее большей зависимостью от индивидуально-типологических особенностей личности.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии реализованной программы на развитие волевых качеств старших подростков.

Результаты повторной диагностики в контрольной группе по методике представлены в таблице 5.

Таблица 5

Распределение старших подростков по уровням развития волевых качеств по методике «Опросник волевых качеств личности» М.В. Чумакова в контрольной группе (n = 22)

Шкала/уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Ответственность	9,1%	68,2%	22,7%
Инициативность	9,1%	68,2%	22,7%
Решительность	18,2%	63,6%	18,2%
Самостоятельность	13,6%	68,2%	18,2%
Выдержка	13,6%	68,2%	18,2%
Настойчивость	18,2%	63,6%	18,2%
Энергичность	22,7%	63,6%	13,7%
Внимательность	9,1%	72,7%	18,2%
Целеустремленность	9,1%	68,2%	22,7%

Для наглядности результаты представлены в графической форме на рисунке 4.

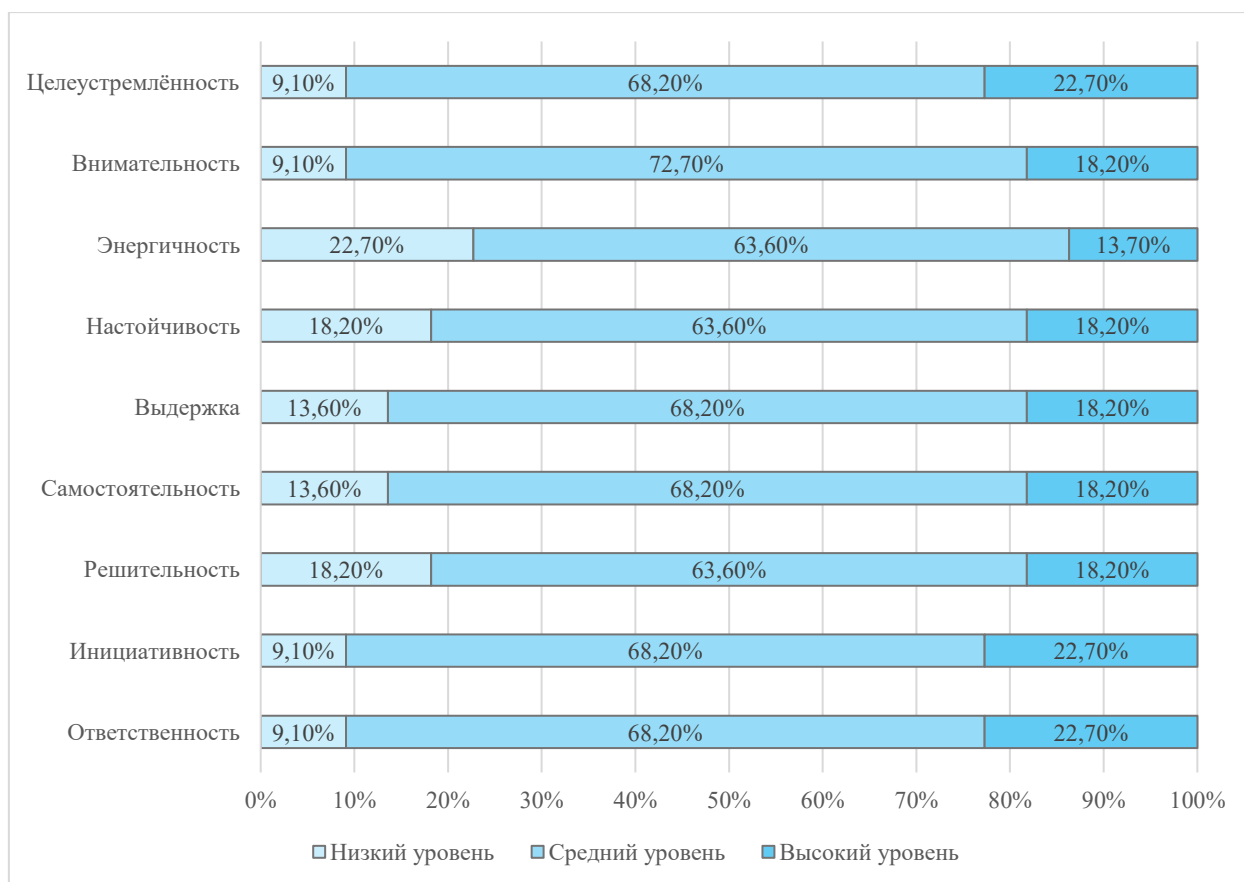


Рисунок 4. Распределение старших подростков по уровням развития волевых качеств по методике «Опросник волевых качеств личности» М.В. Чумакова в контрольной группе (n = 22)

Анализ данных контрольной группы показывает отсутствие выраженной положительной динамики. По всем шкалам сохраняется доминирование среднего уровня, а соотношение низкого и высокого уровней остается практически неизменным по сравнению с констатирующим этапом. Незначительные колебания показателей носят несистемный характер и могут быть обусловлены случайными факторами, не связанными с целенаправленным развитием волевой сферы.

Сопоставление результатов контрольной и экспериментальной групп позволяет сделать вывод о том, что выявленные положительные изменения в экспериментальной группе обусловлены именно реализацией разработанной

программы. Отсутствие аналогичной динамики в контрольной группе подтверждает, что без специально организованного психолого-педагогического воздействия развитие волевых качеств носит стихийный и маловыраженный характер.

Для более наглядного сравнительного анализа результатов была составлена сводная таблица распределения старших подростков экспериментальной и контрольной групп. Результаты контрольного этапа исследования представлены в таблице 6.

Таблица 6

Распределение старших подростков по уровням развития волевых качеств по методике «Опросник волевых качеств личности» М.В.Чумакова экспериментальной и контрольной групп

Шкала/уровень	Экспериментальная группа (ЭГ)			Контрольная группа (КГ)		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Ответственность	4,5%	63,6%	31,9%	9,1%	68,2%	22,7%
Инициативность	4,5%	59,1%	36,4%	9,1%	68,2%	22,7%
Решительность	9,1%	63,6%	27,3%	13,6%	63,6%	18,2%
Самостоятельность	9,1%	59,1%	31,8%	13,6%	68,2%	18,2%
Выдержка	4,5%	63,6%	31,9%	13,6%	68,2%	18,2%
Настойчивость	9,1%	59,1%	31,8%	18,2%	63,6%	18,2%
Энергичность	13,6%	59,1%	27,3%	22,7%	63,6%	13,7%
Внимательность	4,5%	63,6%	31,9%	9,1%	72,7%	18,2%
Целеустремленность	4,5%	54,5%	41,0%	9,1%	68,2%	22,7%

Для наглядности результаты представлены на рисунке 5.

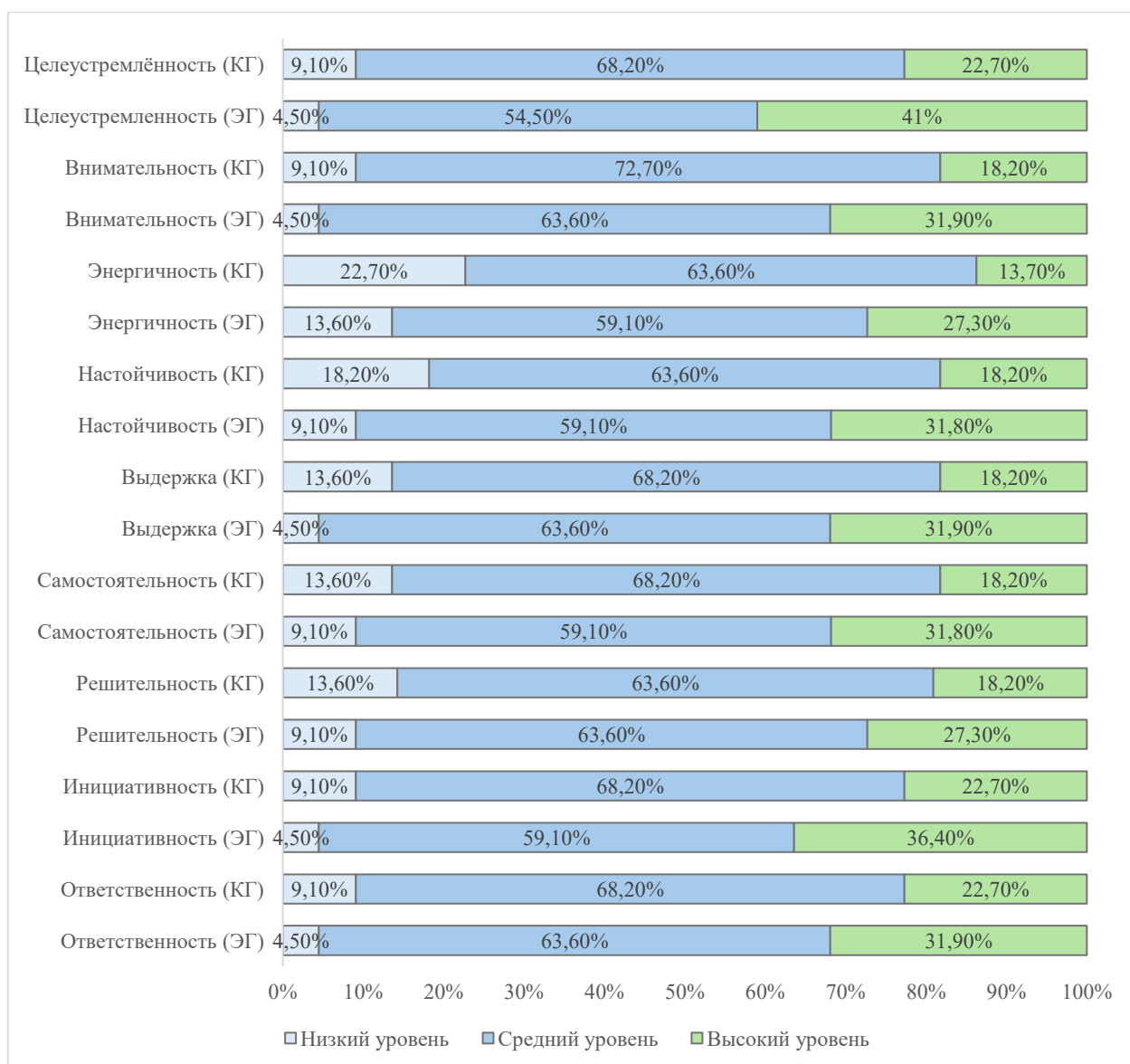


Рисунок 5. Распределение старших подростков по уровням развития волевых качеств по методике «Опросник волевых качеств личности» М.В. Чумакова экспериментальной и контрольной групп

Анализ результатов показывает, что у подростков экспериментальной группы наблюдается более выраженная положительная динамика по всем исследуемым показателям по сравнению с контрольной группой. Характерным является снижение доли респондентов с низким уровнем развития волевых качеств и одновременное увеличение числа подростков, демонстрирующих высокий уровень.

Наиболее заметные изменения выявлены по шкалам инициативности, целеустремленности, ответственности и выдержки. Так, высокий уровень целеустремленности в экспериментальной группе достигает 41,0%, тогда как в контрольной группе данный показатель составляет лишь 22,7%. Аналогичная тенденция наблюдается по инициативности (36,4% против 22,7%) и ответственности (31,9% против 22,7%).

Полученные результаты позволяют предположить, что участие в специально организованной игровой деятельности способствовало формированию более устойчивых механизмов саморегуляции поведения, развитию способности принимать решения, преодолевать возникающие трудности и сохранять направленность на достижение целей.

Особенно важно отметить, что в экспериментальной группе произошло не только снижение количества подростков с низким уровнем развития волевых качеств, но и перераспределение показателей из среднего уровня в высокий. Это свидетельствует не просто о ситуативных изменениях поведения, а о постепенном формировании более устойчивых личностных характеристик.

В контрольной группе по большинству шкал сохраняется доминирование среднего уровня, а изменения носят минимальный характер. Наблюдаемые колебания не образуют единой тенденции и, вероятно, могут объясняться случайными факторами либо естественной возрастной динамикой.

Для изучения обобщенной характеристики проявления силы воли у старших подростков также была использована методика тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова. Результаты представлены в графической форме на рисунке 6.

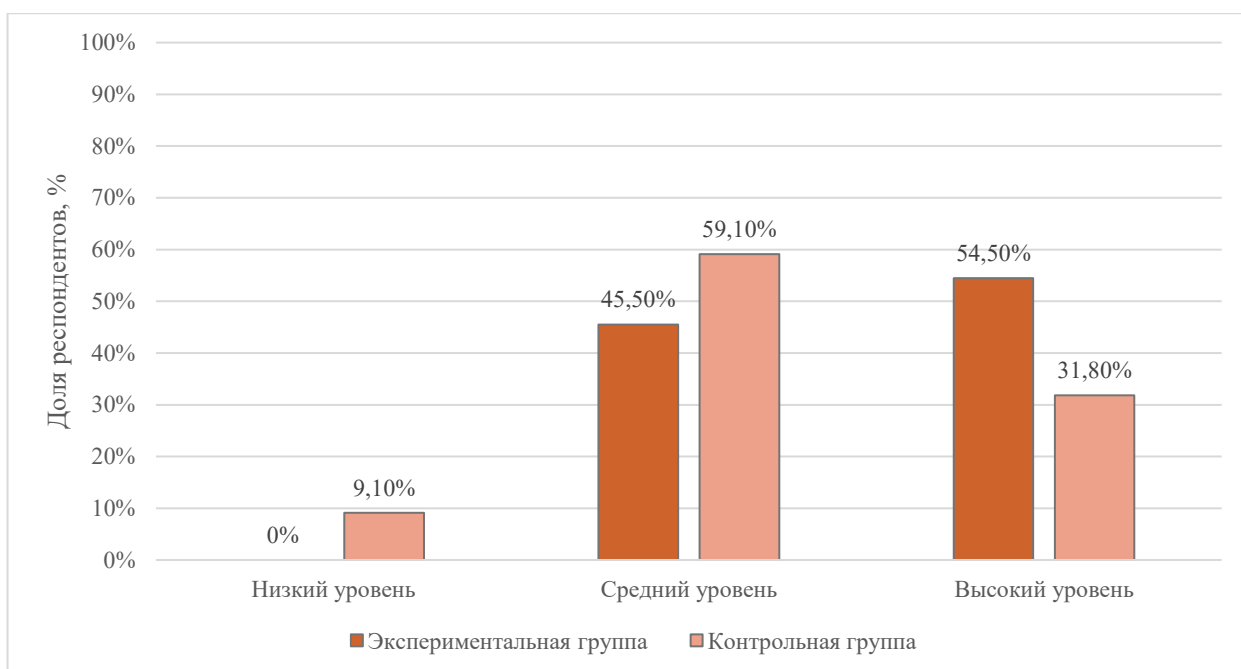


Рисунок 6. Распределение старших подростков по уровням силы воли по методике «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова в экспериментальной и контрольной группах

Результаты контрольного этапа исследования демонстрируют выраженную положительную динамику в развитии обобщенной волевой регуляции у респондентов экспериментальной группы. Ключевым показателем эффективности проведенного формирующего воздействия выступает полное отсутствие в данной группе подростков с низким уровнем силы воли. Одновременно наблюдается значительное увеличение доли участников, достигших высокого уровня развития данного качества, которая составила 54,5%.

В контрольной группе, напротив, распределение показателей по уровням силы воли осталось практически неизменным по сравнению с исходными данными. Сохраняется преобладание среднего уровня, охватывающего 59,1% участников, а также сохраняется наличие низкого уровня (9,1%). Подобная стабильность структуры распределения указывает на отсутствие значимых спонтанных изменений в самооценке собственной волевой сферы у подростков, не участвовавших в программе. Это может подтверждать, что

наблюдаемые позитивные сдвиги в экспериментальной группе являются прямым следствием реализованного формирующего воздействия, а не следствием естественных процессов развития или внешних факторов.

Сравнительный анализ данных экспериментальной и контрольной групп позволяет утверждать, что участие в программе на основе развития волевых качеств посредством настольных игр способствовало не только развитию конкретных ситуативных волевых качеств, но и привело к значимому повышению общей субъективной оценки подростками своей способности к волевой регуляции.

Таким образом, итоги контрольного этапа эмпирического исследования предоставляют веские основания для вывода об эффективности разработанной и апробированной программы. Данный вывод обосновывается комплексом взаимодополняющих аргументов: наличием выраженной положительной динамики ключевых показателей волевой регуляции в экспериментальной группе; отсутствием значимых изменений аналогичных параметров в контрольной группе; а также содержательной согласованностью результатов, полученных с применением различных диагностических методик. Полученные эмпирические данные подтверждают, что методически организованное и рефлексивно обеспеченное включение настольных игр в образовательный процесс является действенным средством целенаправленного развития системы волевых качеств личности в старшем подростковом возрасте.

Выводы по главе 2

В рамках эмпирического исследования были рассмотрены особенности развития волевых качеств у старших подростков в возрасте 15–17 лет, а также проведена оценка эффективности их целенаправленного развития с использованием настольных игр в качестве средства педагогического воздействия. Исследование проводилось на базе МАОУ СШ № XXX г. Красноярск, в нем приняли участие 44 обучающихся 10 класса, которые на последующих этапах были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 22 человека.

Для диагностики волевой сферы личности были использованы методика «Опросник волевых качеств личности» М.В. Чумакова и тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова. Применение данных методик позволило комплексно оценить как выраженность отдельных волевых качеств (целеустремленности, инициативности, решительности, самостоятельности, выдержки и настойчивости), так и общий уровень волевой регуляции поведения.

Результаты констатирующего этапа показали, что у большинства старших подростков волевые качества находятся на среднем уровне развития. Это свидетельствует о сформированности базовых механизмов саморегуляции, однако указывает на их недостаточную устойчивость и выраженность. Наиболее проблемными зонами оказались энергичность, решительность и настойчивость, что проявляется в недостаточной активности, трудностях принятия решений и сниженной способности к длительному преодолению препятствий.

Результаты теста «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова показали преобладание среднего и высокого уровней, что свидетельствует о достаточно высокой субъективной оценке подростками собственной волевой регуляции. Сопоставление результатов, полученных с данными методики «Опросник волевых качеств личности» М.В. Чумакова, выявило наличие определенного несоответствия между субъективными оценками подростков и фактическим

уровнем сформированности отдельных компонентов волевой сферы. Подобное расхождение указывает на возможную недостаточную осознанность респондентами собственных волевых характеристик и подтверждает необходимость организации целенаправленной педагогической работы, направленной на их развитие.

На формирующем этапе исследования была реализована специально разработанная программа психолого-педагогической работы по развитию волевых качеств старших подростков посредством настольных игр. Содержательно программа включала комплекс последовательно выстроенных занятий, ориентированных на развитие саморегуляции, формирование навыков принятия решений в условиях неопределенности, преодоление затруднений различного характера, а также осмысление и контроль собственных действий в процессе игровой деятельности.

Результаты, полученные на контрольном этапе, свидетельствуют о выраженных положительных изменениях в экспериментальной группе. Зафиксировано снижение доли обучающихся с низким уровнем развития волевых качеств, а также увеличение количества подростков, демонстрирующих высокий уровень по основным диагностируемым параметрам. Наиболее существенная динамика отмечена по таким шкалам, как целеустремленность, инициативность, ответственность, выдержка и настойчивость. Следует подчеркнуть, что выявленные изменения проявились не только в уменьшении показателей низкого уровня, но и в перераспределении части респондентов из категории среднего уровня в категорию высокого. Данные факты позволяют говорить о становлении более устойчивых механизмов волевой регуляции, а также о повышении уровня самоконтроля и способности к осознанной организации собственной деятельности.

В контрольной группе существенных изменений выявлено не было: сохранялось преобладание среднего уровня развития волевых качеств, а изменения отдельных показателей носили незначительный и несистемный

характер. Это позволяет сделать вывод о том, что развитие волевой сферы подростков не происходит стихийно и требует специально организованного педагогического воздействия.

Результаты повторной диагностики по методике «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова также подтвердили эффективность реализованной программы: в экспериментальной группе увеличилась доля подростков с высоким уровнем силы воли и полностью отсутствовал низкий уровень, тогда как в контрольной группе существенных изменений не наблюдалось. Это свидетельствует о повышении уровня саморегуляции, самодисциплины и способности к волевым усилиям у участников экспериментальной группы.

Таким образом, результаты эмпирического исследования подтверждают эффективность разработанной программы психолого-педагогической работы по развитию волевых качеств старших подростков посредством настольных игр. Реализация программы способствует развитию ключевых компонентов волевой сферы, формированию более устойчивых механизмов саморегуляции и повышению уровня осознанности поведения. Полученные результаты подтверждают целесообразность использования настольных игр как эффективного средства развития волевых качеств в образовательной практике и могут быть использованы при организации психолого-педагогического сопровождения старших подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной выпускной квалификационной работы являлось исследование возможностей развития волевых качеств старших подростков посредством настольных игр. Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи: проведен теоретический анализ проблемы воли и волевых качеств личности; рассмотрены психологические особенности старшего подросткового возраста; обоснована роль игровой деятельности как средства развития волевой сферы; подобраны и реализованы психодиагностические методики; проведено эмпирическое исследование с последующим анализом результатов; разработана и апробирована программа психолого-педагогической работы, направленная на развитие волевых качеств старших подростков; осуществлена оценка ее эффективности.

Теоретический анализ показал, что воля в современной психологии рассматривается как сложный механизм сознательной саморегуляции, обеспечивающий целенаправленную деятельность личности, преодоление трудностей и контроль поведения. Старший подростковый возраст выступает важным этапом становления волевой сферы, поскольку именно в этот период происходит активное развитие процессов целеполагания, самоконтроля, планирования и принятия решений. Вместе с тем волевые качества в данном возрасте характеризуются неустойчивостью, ситуативностью проявлений и зависимостью от мотивационной значимости деятельности, что обуславливает необходимость создания специальных условий для их развития.

Проведенное эмпирическое исследование позволило выявить исходный уровень развития волевых качеств у старших подростков. Установлено, что у большинства респондентов волевая сфера находится на среднем уровне развития, что отражает сформированность базовых регуляторных механизмов при недостаточной устойчивости их проявления. Наиболее проблемными зонами оказались энергичность, решительность и настойчивость, что

проявляется в недостаточной активности, трудностях принятия решений и сниженной способности к преодолению препятствий.

Результаты методики «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова показали преобладание среднего и высокого уровней, что свидетельствует о достаточно высокой субъективной оценке подростками собственной волевой регуляции. Однако сопоставление полученных данных с результатами методики «Опросник волевых качеств личности» М.В. Чумакова выявило определенное рассогласование между субъективными оценками респондентов и фактическим уровнем сформированности ряда волевых качеств. Подобная несогласованность интерпретируется как свидетельство недостаточной рефлексивной осведомленности подростков относительно собственных личностных характеристик и дополнительно обосновывает необходимость специально организованного педагогического воздействия, направленного на развитие волевой сферы.

В ходе формирующего этапа была разработана и внедрена программа психолого-педагогической работы, основанная на применении настольных игр как средства целенаправленного развития волевых качеств. Содержательно программа была ориентирована на включение подростков в систему игровых ситуаций, требующих проявления саморегуляции, самостоятельного принятия решений, преодоления возникающих затруднений, а также последующего анализа и осмысления собственного поведения и действий.

Результаты контрольного этапа исследования продемонстрировали наличие выраженной положительной динамики в экспериментальной группе. Зафиксировано снижение доли обучающихся с низким уровнем развития волевых качеств при одновременном увеличении числа подростков, демонстрирующих высокий уровень по основным диагностируемым параметрам. Наиболее существенные изменения были выявлены по показателям целеустремленности, инициативности, ответственности, выдержки и настойчивости. При этом в контрольной группе значимых сдвигов не обнаружено, что позволило рассмотреть полученные различия как

следствие реализации разработанной программы и подтвердило необходимость специально организованного педагогического воздействия для развития волевой сферы в подростковом возрасте.

Данные, полученные по методике «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова, также подтвердили эффективность реализованной программы: в экспериментальной группе отмечено увеличение доли обучающихся с высоким уровнем силы воли при полном отсутствии низкого уровня.

Таким образом, выдвинутая гипотеза исследования о том, что целенаправленная организация психолого-педагогической работы с использованием настольных игр будет способствовать развитию волевых качеств старших подростков, получила свое подтверждение. Настольные игры обеспечивают условия для активного включения обучающихся в деятельность, требующую самоконтроля, принятия решений и преодоления трудностей, что в свою очередь способствует развитию ключевых компонентов волевой регуляции.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в возможности применения разработанной программы в деятельности педагогов, педагогов-психологов и классных руководителей при организации воспитательной и развивающей работы со старшими подростками. Представленные материалы могут быть адаптированы к условиям конкретной образовательной организации и использованы в целях формирования устойчивых волевых качеств и обеспечения более успешной социальной адаптации обучающихся.

Таким образом, цель выпускной квалификационной работы достигнута, поставленные в исследовании задачи решены в полном объеме, а полученные результаты подтверждают эффективность использования настольных игр как средства развития волевых качеств старших подростков и обладают как теоретической, так и практической значимостью.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Батыршина А.Р., Мазилев В.А. Историко-психологический анализ понятия воли // Ярославский педагогический вестник. 2015. № 5. С. 145–149. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriko-psihologicheskiiy-analiz-ponyatiya-voli-po-materialam-russkikh-uchebnikov-psihologii-kontsa-xviii-nachala-xx-v> (дата обращения: 20.12.2025).
2. Беленкова Л.Ю., Басангова Б.М., Григоращенко-Алиева Н.М. Особенности волевой саморегуляции старшеклассников с нарушениями опорно-двигательного аппарата // Проблемы современного педагогического образования. 2025. №87–4. С. 416–419. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-volevoy-samoregulyatsii-starsheklassnikov-s-narusheniyami-oporno-dvigatel'nogo-apparata> (дата обращения: 04.03.2026).
3. Богданова Т.М. Психология. Формирование волевых качеств в подростковом возрасте: учеб. метод. пособие. 2-е изд. Минск: Изд. центр Белорусского государственного университета. 2006. 78 с.
4. Божович Л.И. Развитие воли в онтогенезе // Проблемы формирования личности. М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК». 2001. С. 302–332.
5. Божович Л.И., Славина Л.С., Ендовицкая Т.В. Опыт экспериментального изучения произвольного поведения // Вопросы психологии. 1976. № 4. С. 55–63.
6. Бондарева П.Г. Особенности формирования образа «Я» в подростковом возрасте // Педагогика: история, перспективы. 2021. № 3 (4). С. 103–108
7. Быкова Е.А. К вопросу о формировании волевых качеств в подростковом возрасте // Вестник ШГПУ. 2021. №2 (50). С. 202–208. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-formirovanii-volevyh-kachestv-v-podrostkovom-vozhraсте> (дата обращения: 12.10.2025).

8. Гаврилюк Н.П. Формирование волевых качеств младшего школьника как условие его развития и успешности в обучении: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб. 2006. 24 с.
9. Глазунов Ю.Т., Сидоров К.Р. Семейства психологических свойств независимых волевых качеств // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2016. № 4. С. 56–63. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semeystva-psihologicheskikh-svoystv-nezavisimyh-volevyh-kachestv> (дата обращения: 17.12.2025).
10. Глазунов Ю.Т., Сидоров К.Р. Подход к измерению силы воли // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2022. № 1. С. 45–52. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podhod-k-izmereniyu-sily-voli> (дата обращения: 17.12.2025).
11. Глазырина И.А., Селиванова Ю.В. Проблема формирования целеустремленности и способы ее решения // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. №4. 40 с. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/40PDMN421.pdf>. (дата обращения: 18.12.2024).
12. Высоцкий А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения. Челябинск. 1999. С. 26–33.
13. Иванников В.А. Воля // Национальный психологический журнал. 2010. № 1 (3). С. 97–102. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/volya> (дата обращения: 26.10.2025).
14. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции: учеб. пособие. СПб.: Питер. 2016. 208 с.
15. Иванников В.А., Барабанов Д.Д., Монроз А.В., Шляпников В.Н., Эйдман Е.В. Место понятия «воля» в современной психологии // Вопросы психологии. 2014. № 2. С. 15–23.
16. Ильин Е.П. Психология воли: учеб. пособие. 2-е изд. СПб.: Питер. 2009. С. 126–140.
17. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. СПб.: Питер. 2009. 448 с.

18. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер. 2001. 752 с.
19. Касимова А.Ш., Хайдарова Р.А. Социально-психологическая компетентность учителя в педагогическом сопровождении девочек подросткового возраста // ORIENSS. 2026. №20. С. 265–269. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-kompetentnost-uchitelya-v-pedagogicheskom-soprovozhdenii-devochek-podrostkovogo-vozrasta> (дата обращения: 30.04.2026).
20. Карасева С.Н. Психолого-педагогические условия волевого развития подростка в учебной деятельности // Гуманитарные научные исследования. 2013. № 8. С. 4–8. URL: <https://human.snauka.ru/2013/08/3707> (дата обращения: 26.11.2025).
21. Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. М., Просвещение. 2009. 255 с.
22. Лекторский В.А. Психологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева и современные когнитивные исследования // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2023. №2. С. 67–83. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-teoriya-deyatelnosti-a-n-leontieva-i-sovremennye-kognitivnye-issledovaniya> (дата обращения: 04.03.2026).
23. Москвина Н.В. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека. М.: Смысл. 2011. 368 с.
24. Прилепских О.С. Особенности воли и волевых качеств личности в подростковом возрасте // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №63-3. С. 314–317. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-voli-i-volevyh-kachestv-lichnosti-v-podrostkovom-vozraste> (дата обращения: 12.10.2025).
25. Рогов Е.И. Эмоции и воля. М.: Litres. 2017. 310 с.
26. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер. 2019. 720 с.

27. Селиванов В.И. Психология волевой активности. Рязань. 2014. 312 с.
28. Сидоров К.Р. Об измерении волевых качеств человека в психологии // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2018. №2. С. 213–219. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ob-izmerenii-volevyh-kachestv-cheloveka-v-psiologii> (дата обращения: 21.09.2025).
29. Слободская Е.Р., Козлова Е.А., Петренко Е.Н. Эмоциональная реактивность и регуляторные способности детей на разных этапах развития // Психология. Журнал ВШЭ. 2025. №4. С. 634–649. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-reaktivnost-i-regulyatornye-sposobnosti-detey-na-raznyh-etapah-razvitiya> (дата обращения: 01.06.2026).
30. Тахир Ю.Б., Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. Культурно-историческая теория и социальная психология: переключки идей // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2024. №4. С. 24–42. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kulturno-istoricheskaya-teoriya-i-sotsialnaya-psihiologiya-pereklichka-idey> (дата обращения: 30.04.2026).
31. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. 2-е изд. СПб.: Питер; М.: Смысл. 2003. 860 с.
32. Холодкова О.Г., Полякова М.Д. Ценностные ориентации и профессиональная направленность личности старших подростков // Педагогическое образование в России. 2022. №1. С. 165–172. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnye-orientatsii-i-professionalnaya-napravlennost-lichnosti-starshih-podrostkov> (дата обращения: 04.03.2026).
33. Цветков А.В. Об уровневой структуре динамического (кинетического) нейropsychологического фактора // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. №8-2 (95). С. 111–117. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ob-urovnevoy-strukture-dinamicheskogo-kineticheskogo-neyropsihologicheskogo-faktora> (дата обращения: 30.04.2026).

34. Черкашина В.В. Содержание понятия «воля» в отечественной мысли XVIII–XXI вв. // Вестник Омского университета. 2021. № 26 (1). С. 76–80.
35. Чумаков М.В. Опросник диагностики волевых качеств личности (ВКЛ): руководство. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика». 2004. 18 с.
36. Чумаков М.В. Эмоционально-волевая сфера личности подростков и ее диагностика // Вестник практической психологии образования. 2015. Т. 12, № 1. С. 83–86. URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2015_n1/Chumakov (дата обращения: 27.11.2025).
37. Шляпников В.Н., Иванников В.А. Связь особенностей волевой регуляции с достижениями в спорте // Познание и переживание. 2021. Т. 2, № 1. С. 83–103.
38. Шляпников В.Н. Воля: потерянное звено современной зарубежной психологии // Экспериментальная психология. 2022. Т. 15, № 1. С. 72–87.
39. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / под ред. В. В. Давыдова, В. П. Зинченко. М.: Педагогика. 1989. 560 с.
40. Ainslie G. Willpower With and Without Effort // Behavioral and Brain Sciences. 2020. Vol. 44. P. 1–81.
41. Baumeister R. F. Self-regulation, ego depletion, and inhibition // Neuropsychologia. 2014. Vol. 65. P. 313–319.
42. Duckworth A. L., Taxer J. L., Eskreis-Winkler L., Galla B. M., Gross J. J. Self-Control and Academic Achievement // Annual Review of Psychology. 2019. Vol. 70. № 1. P. 373–399.
43. Quirin M., Robinson M., Rauthmann J., Kuhl J., Read S., Tops M., DeYoung C. The Dynamics of Personality Approach (DPA): Twenty Tenets for Uncovering the Causal Mechanisms of Personality // European Journal of Personality. 2020. Vol. 34. № 6. P. 947–968.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

«Опросник волевых качеств личности» М.В.Чумакова (подростковый вариант)

Ф.И.О. _____ Пол _____

ИНСТРУКЦИЯ: внимательно прочитайте каждое утверждение и оцените степень Вашего согласия с ним. Если утверждение неверно, то обведите 0, если утверждение скорее неверно, то обведите 1, если утверждение скорее верно, то обведите 2, если утверждение верно, обведите 3. 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.

Вопрос	Варианты ответа
1.Если я присутствую на каком – либо собрании, то, как правило, выступаю.	0 1 2 3
2.Я немного завидую тем, кто “не лезет за словом в карман”.	0 1 2 3
3.Я редко обращаюсь к кому- либо за помощью.	0 1 2 3
4.Я плохо переношу боль.	0 1 2 3
5.Я скорее пессимист, чем оптимист	0 1 2 3
6.Я могу быстро сосредоточиться, если нужно.	0 1 2 3
7.У меня нет четкой цели в жизни.	0 1 2 3
8.Я не могу про себя сказать, что я человек, легкий на подъем.	0 1 2 3
9.Мне стоило бы быть более решительным.	0 1 2 3
10.Даже короткое время мне трудно обходиться без близких мне людей.	0 1 2 3
11.Обычно у меня получается закончить дело не смотря на трудности.	0 1 2 3
12.Я веду активный образ жизни.	0 1 2 3
13.Музыка, шум легко отвлекают меня.	0 1 2 3
14.Когда я приступаю к делу, я обдумываю все до мелочей.	0 1 2 3
15.Часто как-то само собой получается, что я оказываюсь в роли лидера.	0 1 2 3
16.Когда мне отказывают, мне трудно вновь повторить мою просьбу.	0 1 2 3
17.Я совершенно не могу сидеть без дела.	0 1 2 3
18.Я не очень собранный человек.	0 1 2 3
19.Я хорошо знаю, чего хочу.	0 1 2 3
20.Мне бывает трудно сделать первый шаг.	0 1 2 3
21.Я не люблю рисковать.	0 1 2 3
22.Я бы чувствовал себя очень неуютно, если бы мне пришлось ехать одному в дальнюю поездку.	0 1 2 3
23.Если что-то не получается с первого раза, я вновь и вновь повторяю попытки.	0 1 2 3
24.У меня часто бывает упадок сил.	0 1 2 3

25. Мне не трудно концентрировать внимание.	0 1 2 3
26. Меня не пугают отдаленные цели.	0 1 2 3
27. Я очень редко опаздываю на работу, учебу, встречи.	0 1 2 3
28. Я часто вызываюсь отвечать на уроке.	0 1 2 3
29. Я быстро принимаю решения.	0 1 2 3
30. Мне нравится научиться чему – либо без посторонней помощи.	0 1 2 3
31. Я не боюсь надоедать людям повторяющимися просьбами.	0 1 2 3
32. Отдых — это просто смена деятельности.	0 1 2 3
33. Я не часто выступаю “зачинщиком” новых начинаний.	0 1 2 3
34. Я склонен к сомнениям.	0 1 2 3
35. Мне трудно идти против мнения группы.	0 1 2 3
36. Я легко поддаюсь панике.	0 1 2 3
37. В случае неудачи у меня “опускаются руки”	0 1 2 3
38. Я быстро восстанавливаю силы.	0 1 2 3
39. Я могу долго работать, не отвлекаясь.	0 1 2 3
40. Нельзя сказать, что я целеустремленный человек.	0 1 2 3
41. Я все время выдумываю что-то новое.	0 1 2 3
42. Я часто советуюсь с другими людьми.	0 1 2 3
43. Я не могу долго переносить напряженные физические нагрузки.	0 1 2 3
44. Я – мягкий человек	0 1 2 3
45. Я бы не сказал, что я энергичный человек.	0 1 2 3
46. Действительно, я нередко бываю рассеянным.	0 1 2 3
47. Я знаю, кем я хочу быть в жизни и стремлюсь к этому.	0 1 2 3
48. Нередко мне самому приходится показывать пример окружающим.	0 1 2 3
49. Мне хорошо знакомы мучительные колебания, когда нужно сделать выбор.	0 1 2 3
50. Я могу быть очень настырным.	0 1 2 3
51. Я часто чувствую сонливость днем.	0 1 2 3
52. Я умею ставить себе ясные и четкие цели.	0 1 2 3
53. Я старательно выполняю обязанности по работе, учебе.	0 1 2 3
54. Мне не хватает уверенности в себе.	0 1 2 3
55. Я терпеливо дозваниваюсь, если номер занят.	0 1 2 3
56. Неблагоприятные обстоятельства часто мешают мне закончить начатое.	0 1 2 3
57. Обычно я жизнерадостен и полон сил.	0 1 2 3
58. Не могу долго удерживать внимание, если мне не интересно.	0 1 2 3
59. Как правило, я составляю план на неделю.	0 1 2 3
60. Я сам проявляю инициативу при знакомстве.	0 1 2 3
61. Я могу иногда прогулять учебу, если знаю, что мне это “сойдет с рук”.	0 1 2 3
62. Меня нельзя назвать инициативным человеком.	0 1 2 3
63. Я люблю все делать быстро.	0 1 2 3
64. Я могу долго “стиснув зубы” преодолевать неприятности.	0 1 2 3
65. Я могу долго работать не уставая.	0 1 2 3
66. Если я берусь за дело, то погружаюсь в него целиком и полностью.	0 1 2 3
67. Я стараюсь расположить дела по степени важности и начинаю с тех, которые наиболее важны.	0 1 2 3
68. Я вспыльчивый человек.	0 1 2 3
69. Про меня можно сказать, что я немного “ветреный”.	0 1 2 3
70. Я – внушаемый человек.	0 1 2 3

71. Я умею сдерживать гнев.	0 1 2 3
72. Я обязательный человек.	0 1 2 3
73. В целом меня можно назвать терпеливым человеком.	0 1 2 3
74. Я серьезно отношусь к домашним обязанностям.	0 1 2 3
75. Люблю решать все сам.	0 1 2 3
76. Я могу долго выполнять не интересное, но нужное дело.	0 1 2 3
77. У меня плохо получается скрывать от окружающих, что я расстроен.	0 1 2 3
78. Я упорно достигаю своих целей.	0 1 2 3
79. Иногда я не проявляю упорства в учебе, если не получаю поощрения.	0 1 2 3
80. Я всегда внимательно слушаю, что говорит мой собеседник.	0 1 2 3
81. Когда я чего-либо не знаю, я всегда признаю это.	0 1 2 3
82. Я всегда вежлив, даже с неприятными людьми.	0 1 2 3
83. Я никогда не раздражаюсь, если меня просят об услуге.	0 1 2 3

Тест «Самооценка силы воли» (автор Н.Н. Обозов)

Укажите ФИО _____

Инструкция:

На приведенные 15 вопросов можно ответить: «да»; «не знаю» или «бывает», «случается»; и «нет». Обведите кружком тот вариант ответа, который вам больше подходит.

Текст опросника

Вопрос	Варианты ответа		
1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?	Да	Не знаю/ Бывает/ Случается	Нет
2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?	Да	Не знаю/ Бывает/ Случается	Нет
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе (учебе) или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?	Да	Не знаю/ Бывает/ Случается	Нет
4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?	Да	Не знаю/ Бывает/ Случается	Нет
5. Найдете ли вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?	Да	Не знаю/ Бывает/ Случается	Нет
6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?	Да	Не знаю/ Бывает/ Случается	Нет
7. Быстро ли вы отвечаете на письма?	Да	Не знаю/ Бывает/ Случается	Нет
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубоврачебного кабинета, сумеете ли	Да	Не знаю/ Бывает/	Нет

вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?		Случается	
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?	Да	Не знаю/ Бывает/ Случается	Нет
10. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, являетесь ли вы человеком слова?	Да	Не знаю/ Бывает/ Случается	Нет
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?	Да	Не знаю/ Бывает/ Случается	Нет
12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?	Да	Не знаю/ Бывает/ Случается	Нет
13. Относитесь ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?	Да	Не знаю/ Бывает/ Случается	Нет
14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?	Да	Не знаю/ Бывает/ Случается	Нет
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?	Да	Не знаю/ Бывает/ Случается	Нет