

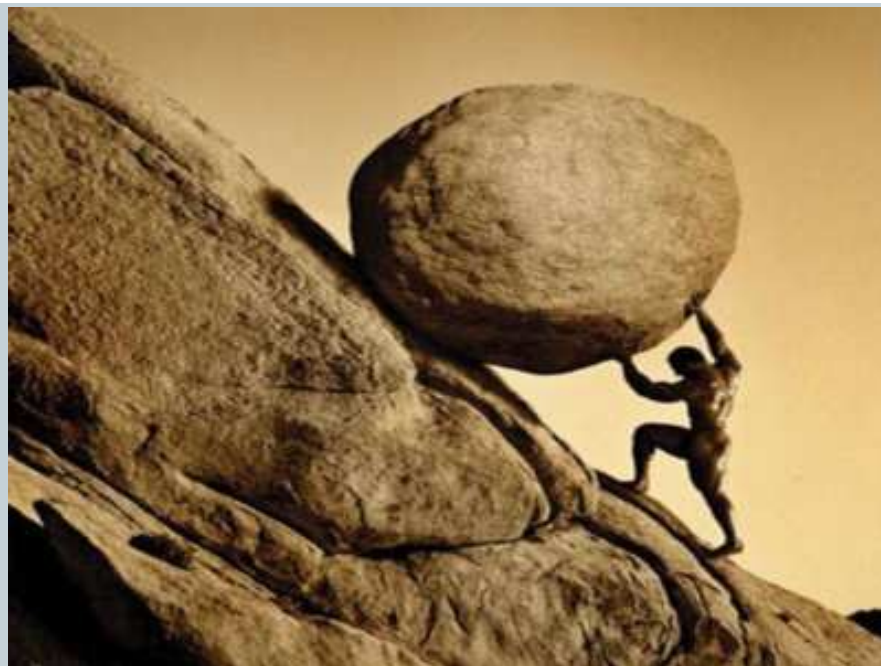
# Воля. Волевая регуляция



# Определения:



- **Воля** - сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внешние и внутренние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.
- **Воля** - это способность человека управлять своим поведением, мобилизовывать все свои силы на достижение поставленных целей.



# Признаки волевого акта:



- Волевой акт всегда связан с приложением усилий, принятием решений и их реализацией.
- Обязательным компонентом является борьба мотивов. Т.е. самоограничение, сдерживание некоторых достаточно сильных влечений, сознательное подчинение их другим, более значимым и важным целям.
- Наличие продуманного плана.
- Усиленное внимание к действию и отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в процессе и в результате его выполнения. Т.е. отсутствует эмоциональное удовольствие, а не моральное удовлетворение.
- Очень часто усилия направлены на то, чтобы преодолеть себя.

# Функции волевой регуляции:



- Повышение эффективности соответствующей деятельности;
- Волевая регуляция необходима для того, чтобы в течении длительного времени удерживать в поле сознания объект, над которым размышляет человек, поддерживать сконцентрированное на нем внимание.
- Регуляция основных психических функций: восприятия, памяти, мышления и т.д. развитие данных познавательных процессов от низших к высшим означает приобретение человеком волевого контроля над ними.

# Свойства, принадлежащие волевому человеку:

- **На личностном уровне - базовые волевые качества:**

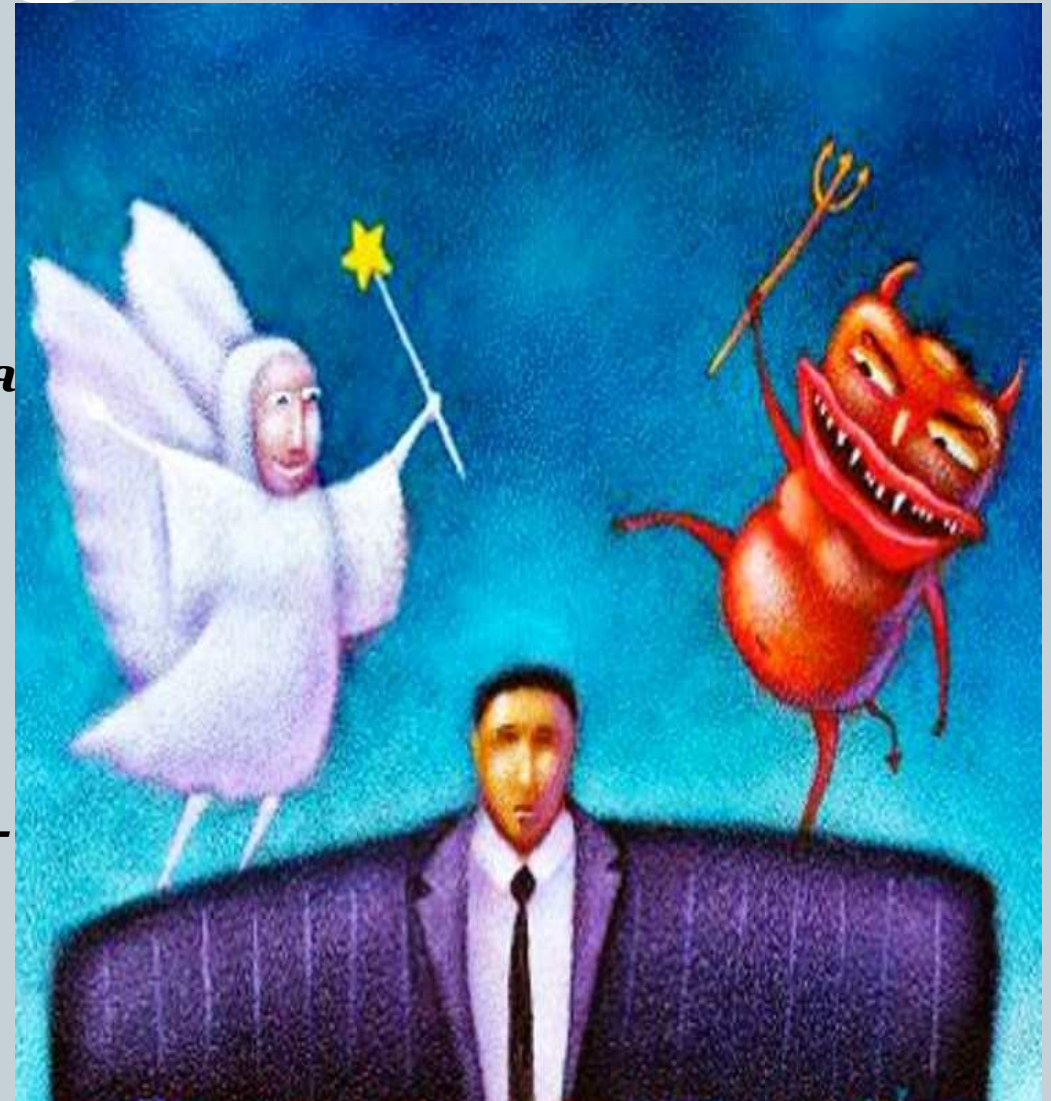
- Сила воли;
- Энергичность;
- Настойчивость;
- Выдержка.

- **Качества, которые развиваются несколько позже - вторичные, характерологические:**

- Решительность;
- Смелость;
- Самообладание;
- Уверенность в себе.

- **Качества, связанные с морально-ценностными ориентациями:**

- Ответственность;
- Дисциплинированность;
- Обязательность;
- Принципиальность.



# *Развитие воли происходит в нескольких направлениях:*



- Преобразование произвольных психических процессов в произвольные.
- Обретение человеком контроля над своим поведением.
- Выработка волевых качеств личности.
- Человек сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, требующие приложения значительных волевых усилий в течении достаточно длительного времени. С этим можно встретиться при отсутствии задатков к определенной деятельности, но через труд человек добивается хороших результатов.

## *Интенсивность волевого усилия зависит от следующих качеств / факторов:*



- Мироззрение личности.
- Моральная устойчивость личности. Речь идет об ответственности или безответственности человека.
- Степень общественной значимости поставленных целей. Например, спортсмен на региональных и международных соревнованиях будет прилагать различные усилия).
- Установки по отношению к деятельности. Например, учащимся в школе задано домашнее задание: "Просмотреть параграф" или "Подготовиться по данному параграфу к самостоятельной работе". Очевидно, что во втором случае процент вероятности прочтения данного параграфа будет больше.
- Уровень самоуправления и самоорганизации личности.

# Основные понятия по данной теме:



- **Сила воли.**

Это внутренняя сила личности. Она проявляется на всех этапах волевого акта, но ярче всего в том, какие препятствия были преодолены с помощью волевых действий и какие результаты были получены. Именно препятствия являются показателем силы воли.
- **Целеустремленность.**

Сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности. Такой человек точно знает чего хочет, куда идет и за что борется.
- **Инициативность.**

Качество, позволяющее человеку начать любое дело. Очень часто такие люди становятся лидерами. Инициативность основывается на обилии и яркости новых идей, планов, богатом воображении.
- **Самостоятельность.**

Умение не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других людей, действовать на основании своих взглядов и убеждений. Такие люди активно отстаивают свою точку зрения, свое понимание задачи.
- **Выдержка.**

Данное качество позволяет затормозить действия, чувства, мысли, не подходящие в данной ситуации, не нужные в данный момент.
- **Решительность.**

Умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения. Внешне данное качество проявляется в отсутствии колебаний при принятии решения. Противоположными качествами являются: импульсивность, торопливость при принятии решений, нерешительность.



# Развитие волевых качеств:



- Все волевые качества формируются на протяжении жизни и деятельности человека и особенно важным этапом в развитии волевых качеств является детский возраст.
- *Влияние семейного воспитания.*
- *Мягкое воспитание* приводит к тому, что ребенок растет упрямым и нетерпеливым, ведет себя по отношению к окружающим неуважительно. Подобные дети не научены достигать каких-либо целей, т.к. не могут преодолеть появившиеся трудности. При перегрузке детей непосильными заданиями, родители, желая воспитать в ребенке трудолюбие и различного рода умения, не понимают, что их ребенок не способен выполнить заданное и бросает все на полпути. Постепенно он привыкает не доводить начатое до конца, что тоже представляет собой проявление слабоволия.
- *Чтение детской и художественной литературы.*
- А также просмотр киносказок, герои которых преодолевают невероятные преграды, испытывают значительные лишения и трудности, но никогда не отказываются от принятого решения и добиваются своего. Все это способствует развитию волевых качеств развивающейся личности.
- Основа воспитания воли лежит в систематическом преодолении трудностей в повседневной, обыденной жизни. Одно из необходимых условий, - создание строго определенного и правильного режима, т.е. распорядка жизни ребенка.
- Еще одним важным фактором развития волевых качеств является участие в общей жизни своей группы, коллектива. Живя его интересами, дети приучаются управлять собственным поведением и руководствоваться интересами своего маленького общества.

# Тест. Оцените свою силу воли



**Инструкция:** ответьте на данные вопросы с максимальной объективностью. В случае согласия с содержанием вопроса ставьте "да"; сомнения, неуверенности - "не знаю" (или "бывает", "случается"); несогласия - "нет".

1. В состоянии ли Вы завершить начатую работу, которая Вам неинтересна, независимо от того, позволяют ли время и обстоятельства оторваться и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолете ли Вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное (например, пойти в школу в выходной день)?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию - на учебе или в быту, в состоянии ли Вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию со стороны, с максимальной объективностью?
4. Если Вам прописана диета, сможете ли преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли Вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли Вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли Вы отвечаете на письма?

# Тест. Оцените свою силу воли



8. Если у Вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение стоматолога, сумеете ли Вы без особого труда преодолеть это чувство и последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли Вы принимать очень неприятное лекарство, которое Вам настойчиво рекомендуют врачи?
10. Сдержите ли Вы данное сгоряча обещание, даже если выполнение его принесет Вам немало хлопот?
11. Без колебаний ли Вы отправляетесь в путешествие в незнакомый город?
12. Строго ли Вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относитесь ли Вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Отвлечет ли Вас очень интересная телепередача от выполнения срочной работы?
15. Сможете ли Вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными не казались Вам слова противной стороны?

# Обработка результатов:



- ответ "да" оценивается в 2 балла; "не знаю" - 1 балл; "нет" - 0 ; затем суммируются полученные баллы. Если вы набрали:
- 0 - 12 баллов. С силой воли дела обстоят у Вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это может повредить Вам. К обязанностям нередко относитесь спустя рукава, что бывает причиной неприятностей для Вас. Ваша позиция выражается примерно так: "Что мне, больше всех нужно?" Любую просьбу, любую обязанность Вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя именно с учетом этой оценки, может быть это поможет Вам изменить свое отношение к окружающим и кое-что переделать в своем характере. Если удастся - то от этого Вы только выиграете.

# Обработка результатов:



- 13 - 21 балл. Сила воли у Вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но и данное Вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Это иногда отрицательно сказывается на отношении к вам руководителей, не с лучшей стороны характеризует и в глазах окружающих. Если хотите достичь в жизни большего - тренируйте волю;
- 22 - 30 баллов. С силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться - вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждаст окружающим. Сила воли - это хорошо, но необходимо обладать еще и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.