



Волевые акты и
формирование волевых
качеств, эмоциональная
устойчивость человека



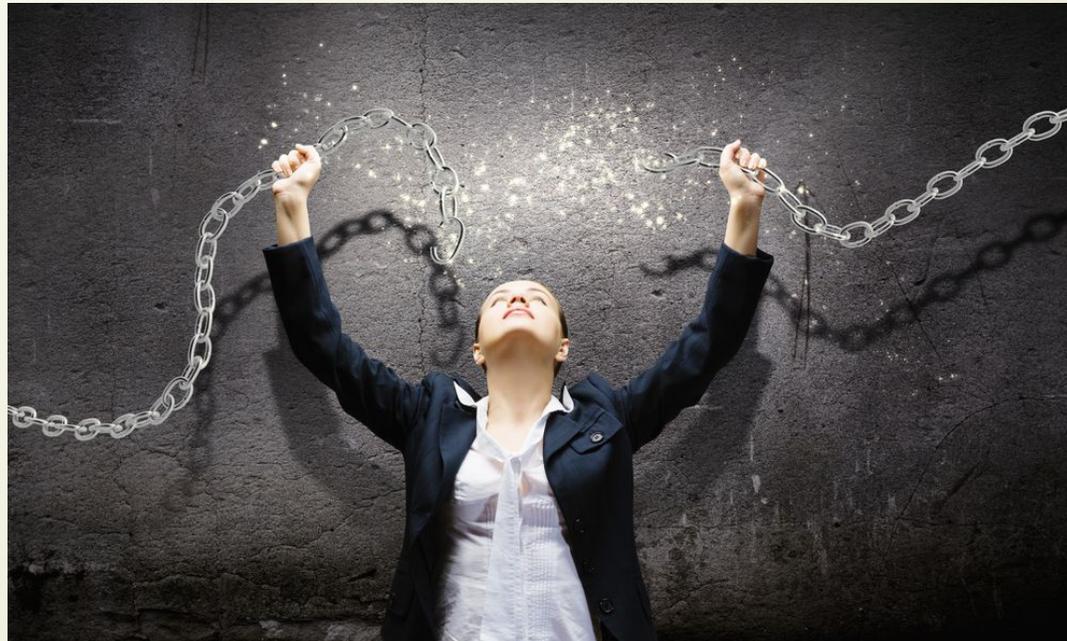
План

- Воля и ее сила
 - Волевые акты:
 - - простые
 - - сложные
 - Формирование волевых качеств
 - Эмоциональная устойчивость
- 

- В общей психологии волю принято считать психическим процессом, обладающим при этом определенными качествами.
- **Сила воли** На первом месте среди отдельных качеств воли стоит ее сила. Сила воли - обобщенная способность преодолевать значительные затруднения, возникающие на пути к достижению поставленной цели.

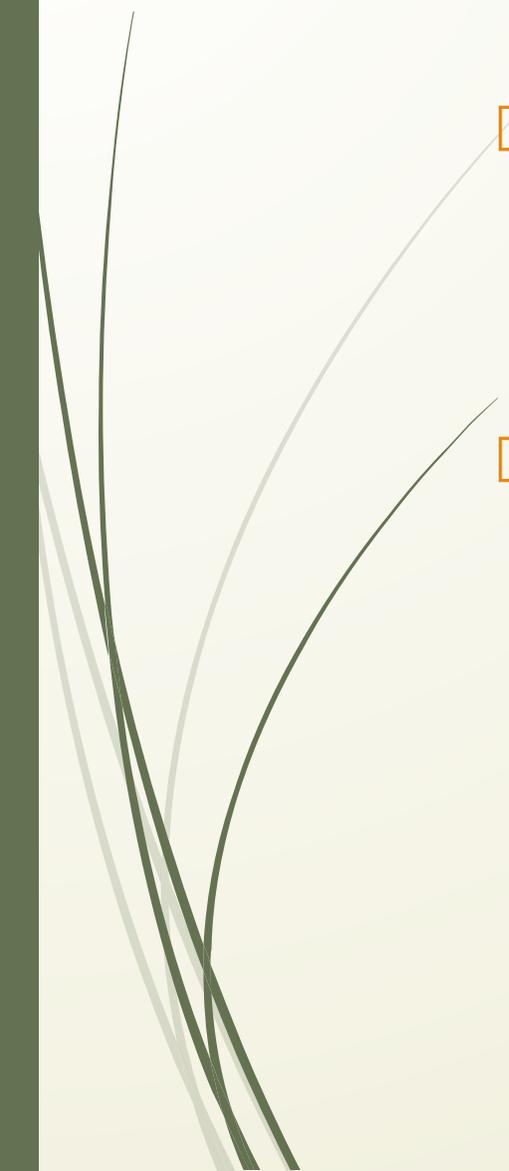


- Чем серьезнее препятствие, которое преодолел человек, тем с большей степенью уверенности можно говорить о том, что человек обладает сильной волей.
- Именно препятствия, объективные и значительные, преодолеваемые с помощью волевых усилий человека, являются значимым показателем проявления силы воли.



- Традиционно волевою регуляцию поведения, и все фазы сложного волевого действия связывают с особым эмоциональным состоянием, которое определяют как **волевое усилие**



- 
- 
- Волевое усилие - это состояние эмоционального напряжения, которое мобилизует внутренние ресурсы человека (память, мышление, воображение и т.д.) и создает дополнительные мотивы к действию.
 - Волевым актом может иметь разную структуру, в зависимости от количества компонентов, и длительность этапов его осуществления. Волевые действия бывают простые и сложные.

- К простым волевым действиям относятся те, при осуществлении которых человек без колебаний идет к намеченной цели, то есть побуждение к действию непосредственно переходит в само действие.
- Простой волевой акт имеет две фазы:
- Возникновение побуждения и осознание цели;
- Достижение цели.



- В сложном волевом акте можно выделить, по крайней мере, четыре фазы:
- Первая фаза -- возникновение побуждения и предварительная постановка цели.
- Вторая фаза -- обсуждение и борьба мотивов.
- Третья фаза -- принятие решения.
- Четвертая фаза -- исполнение решения.
- Особенность протекания волевого акта состоит в том, что механизмом его осуществления являются волевые усилия на всех фазах. Осуществление волевого акта всегда связано с ощущением нервно-психического напряжения



- В волевой деятельности проявляются и формируются соответствующие волевые качества личности.
- самостоятельность, решительность, настойчивость, самообладание.



- Самостоятельность в решении возникших задач - характерное свойство развитой воли.
- Решительность - волевое качество личности, которое выражается в способности человека своевременно и без излишних колебаний принимать достаточно обоснованные решения, а затем обдуманно проводить их в жизнь.
- Высокий уровень волевой деятельности человека проявляется очень ярко в его умении владеть собой (выдержке, самообладании).



- Возникает вопрос о том, как образуются и формируются ценные волевые качества. Нет однозначного ответа на вопрос о путях формирования различных волевых качеств. В зависимости от характера самого волевого качества приходится говорить и о конкретных условиях его образования.



- При формировании волевых качеств человека велика роль коллектива. В коллективе, с которым человек чувствует себя глубоко связанным, он видит для себя образцы поведения.
- Выполнение взятых на себя обязанностей, проявление активности и заботы о товарищах, стремление не опорочить свой коллектив и т. д.



- 
- 
- Что такое эмоциональная устойчивость? Сегодня этим явлением называют свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние сильного эмоционального возбуждения при выполнении трудной деятельности.
 - Такое состояние предупреждает стрессы, нервные срывы, а также способствует к действиям в самых напряженных ситуациях.
 - Существуют специальные тесты, которые помогают определить уровень эмоциональной устойчивости и дают практические рекомендации.



□ **1. На самом интересном моменте ломается телевизор. Что вы будете делать?**

□ кину в него что-нибудь - 3;

□ вызову мастера - 1;

□ починю сам - 2.

□ **2. Вы можете назвать три книги, которые запланировали прочесть?**

□ конечно - 2;

□ не могу - 3;

□ точно не знаю - 1.

□ **3. Наличие любимого занятия?**

□ да - 1;

□ отдыхаю дома, гуляю - 2;

□ нет времени - 3.



□ **4. Предпочитаете отдых на природе?**

- только на картинках - 3;
- очень люблю - 1;
- если это не вызовет трудностей - 2.

□ **5. У вас появилось свободное время. Вы:**

- ничего не делаю и наслаждаюсь - 2;
- выбираюсь куда давно хотел - 1;
- испытываю дискомфорт, не знаю чем заняться - 3.

□ **6. Выходной. Вы ждете звонка, который задерживается на двадцать минут.**

- жду и занимаюсь полезным делом - 1;
- злюсь - 3;
- смотрю телевизор - 2.



7. Выберите подходящий вариант:

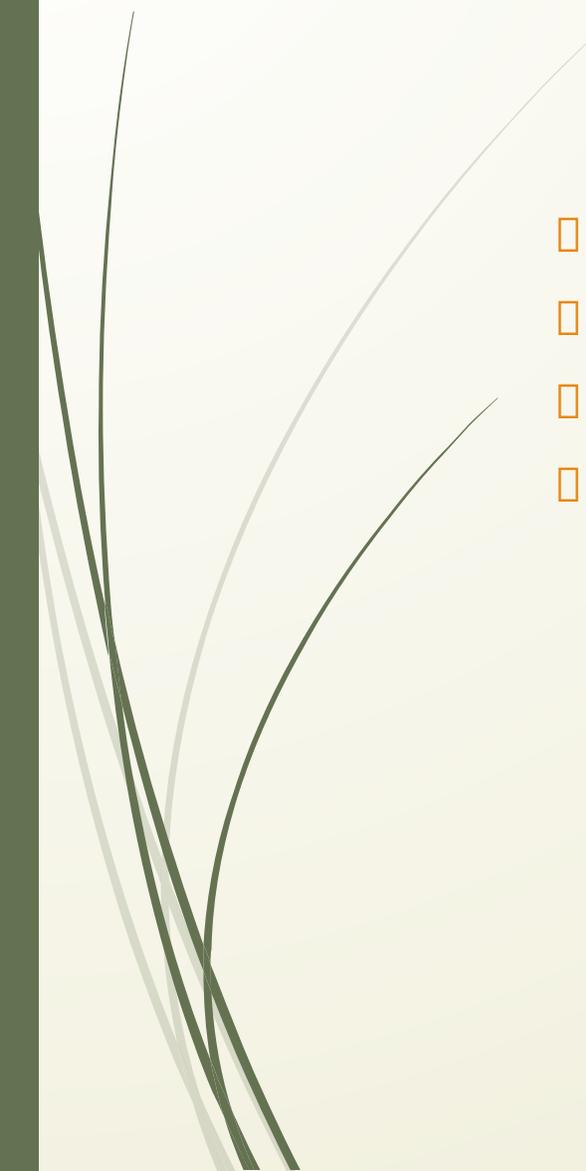
- лотерея, карты, автоматы - 3;
- нарды, шахматы, настольные игры - 2;
- ничего из перечисленного - 1.

8. Способны распланировать рабочее время?

- да, даже трудно выбрать вид занятия из-за разных интересов - 1;
- поработаю - 2;
- кому какое дело - 3.

9. Незнакомый человек вам нагрубил.

- отвечу ему тем же - 3;
- смолчу - 2;
- не придам значения - 1.

- 
- 
- 10. **На кассе вас обсчитали.**
 - буду стоять на своем - 2;
 - попрошу привести начальство - 3;
 - не придам значения - 1.

Анализ полученных результатов

Ваши результаты:

- От 10 до 14 баллов. Вы очень спокойны, полностью можете контролировать свои эмоции.
- От 15 до 25 баллов. Спокойны, но иногда срываетесь. Почаще расслабляйтесь и меняйте увлечения.
- От 26 до 30 баллов. Чувствительны. Учитесь сохранять спокойствие при непонятных ситуациях.

