



**ВОЛЕВАЯ СФЕРА  
ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ**

# План

- Управление поведением
- Самодетерминация (мотивация)
- Самоинициация и самоконтроль
- Самомотивация
- Классификация волевых качеств
- Методы изучения воли
- Развитие воли

# Воля:

- 1) способность осуществлять свои желания, поставленные перед собой цели;
- 2) сознательное стремление к осуществлению чего-нибудь;
- 3) пожелание, требование;
- 4) властность, возможность распоряжаться;
- 5) свобода в проявлении чего-нибудь;
- 6) свободное состояние (не взаперти, не в тюрьме и т. п.).

**/Ожегов С. И. Словарь русского языка./**

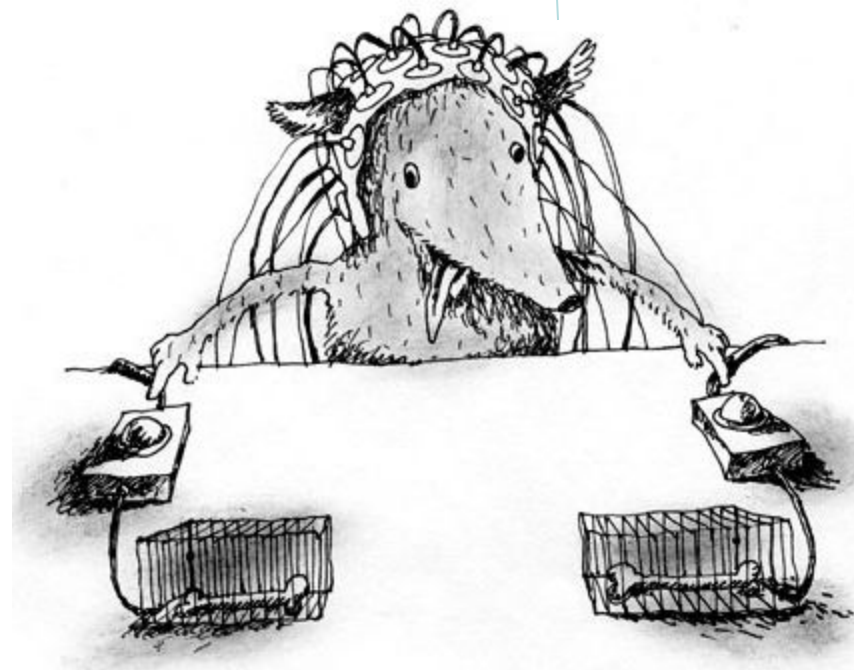
- **Воля личности** — это не что иное, как сложившаяся в процессе жизни определенная совокупность свойств, характеризующая достигнутый личностью уровень сознательной саморегуляции поведения.
- Воля — это сторона всего сознания человека, она соотносится со всем сознанием, а не с каким-либо частным психическим процессом.
- Воля — это основная целенаправленность человека, определяемая его жизненным идеалом, в соответствии с которым он организует всю свою деятельность.

**/Селиванов В. И. 1992./**

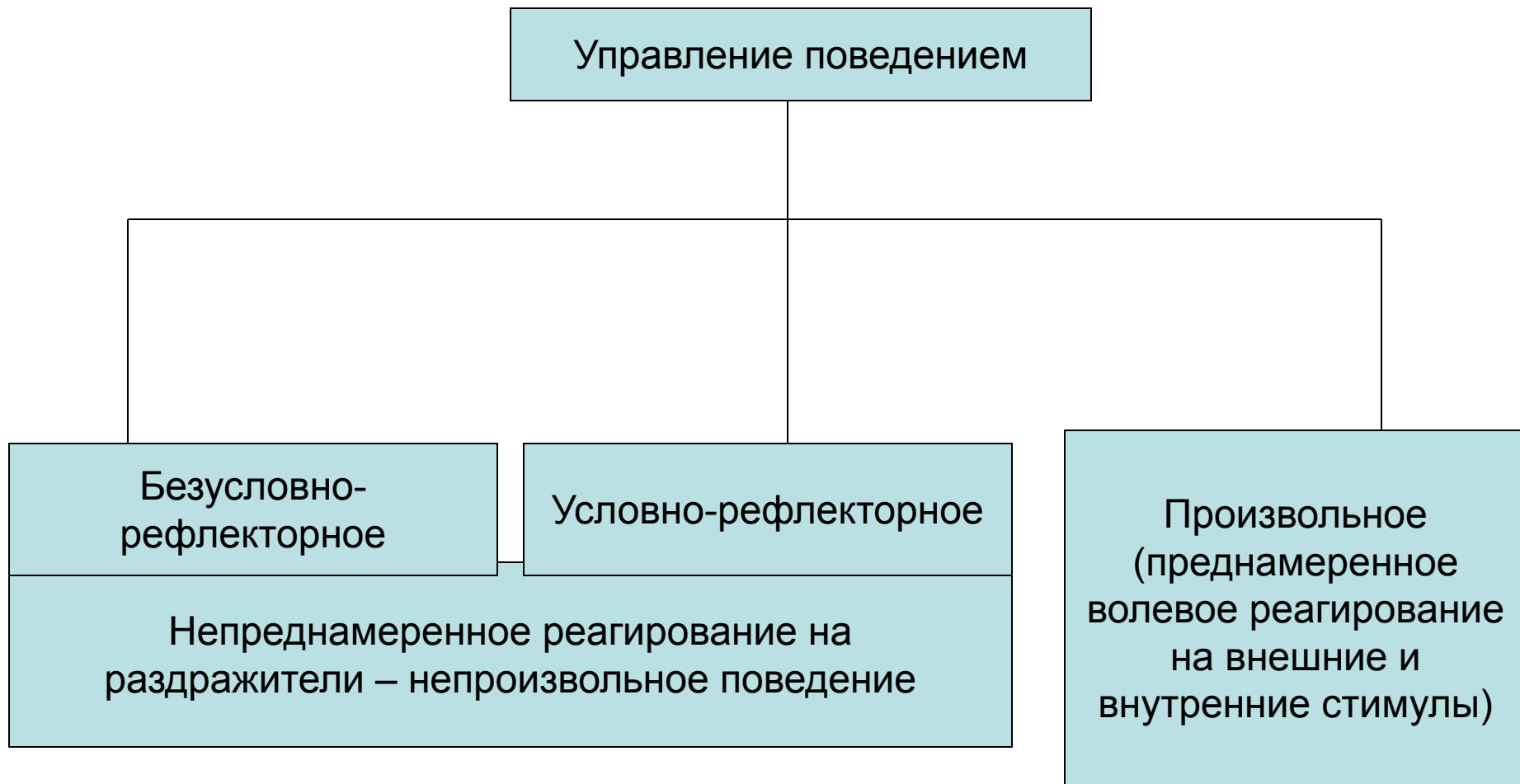


Условно – реффлекторное поведение

Безусловно – реффлекторное поведение



# Управление поведением (произвольное, произвольное)



# Простые волевые действия

состоят из трех структурных элементов:

- 1) мотив, совмещенный с целью;
- 2) исполнение действия;
- 3) оценка результата.

Простые действия обычно не связаны со значительными волевыми усилиями и реализуются в форме навыков.

В каждом простом действии различаются

- сенсорный,
- центральный,
- моторный,
- контрольно-корректирующий компоненты.

# Сложное волевое действие

В структуре сложного волевого акта существенны след. стадии формирования:

- цели,
- предрешения,
- моделирования значимых условий деятельности,
- программирование исполнительских действий,
- обработка текущей информации о достигаемых промежуточных результатах,
- текущая коррекция действий и оценка итогового результата.

## **Волевая деятельность- Контроль действий:**

1. **Избирательное внимание**, которое направлено на ту информацию, которая соответствует актуально действующему побуждению (интенции). Вся остальная информация заглушается.

2. **Контроль кодирования**. Поступающая информация кодируется. Особенно глубоко обрабатываются те аспекты информации, которые связаны с текущей интенцией.

3. **Контроль эмоций**. Существуют эмоции, способствующие реализации интенции, поэтому человек стремится вызвать их у себя. Другие эмоции препятствуют осуществлению действия, поэтому человек может направлять свой контроль на их недопущение.

4. **Мотивационный контроль**. Когда действующая интенция недостаточно сильна из - за наличия конкурирующих интенций или когда возникают неожиданные преграды.

5. **Контроль окружающей среды**. Это устранение всех соблазнов, мешающих достижению цели, (например: устранение сладостей из дома теми, кто хочет похудеть).

6. **Экономная переработка информации**. Имеется в виду, что формирование интенции может чрезмерно затягиваться из-за излишне тщательной (избыточной) переработки информации.

7. **Преодоление неудач**. Человек должен уметь не слишком долго концентрироваться на неудаче, а также отказываться от недостижимых целей.



# Структура волевой деятельности

## 1. Самодетерминация (мотивация)

**Детерминация** - обусловленность поведения человека какой – либо причиной

**Мотивация** - это процесс формирования и обоснования намерения что-то сделать или не сделать (потребности личности и цели).

**Мотиваторы:** интересы, убеждения, мировоззрения, склонности, влечения, желание.

## 2. Самоинициация и самоконтроль

*Самоинициация = Волевой импульс (запуск действия для достижения цели, по средством внутренней речи) + волевое усилие (интеллектуальное и физическое напряжение).*

### ***Признаки волевого усилия:***

- 1) ощущение внутреннего напряжения;
- 2) направленность внимания на выполняемое действие;
- 3) напряжение мышц, не участвующих в выполняемом действии (в том числе и мимических);
- 4) вегетативные проявления, в том числе и видимые (вздутие кровеносных сосудов, потовыделение на лбу и на ладонях, покраснение лица или, наоборот, выраженная бледность).

П. А. Рудик [1967] выделял следующие виды волевых усилий:

1. Волевые усилия при мышечных напряжениях.
2. Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости.
3. Волевые усилия при напряжении внимания.
4. Волевые усилия, связанные с преодолением чувства страха.
5. Волевые усилия, связанные с соблюдением режима.

# 3. Самомотобилизация

А. И. Высоцкий [1979] выявил четыре формы **самотобилизации**:

- а) прямую (в виде фраз, слов, междометий);
- б) косвенную (в виде образов, представлений);
- в) абстрактную (в виде различных мыслей, выраженных во внутренней речи);
- г) комбинированную (одновременное или поочередное применение указанных выше форм).

# Классификация волевых качеств (Е.П. Ильин)

*1 гр. Целеустремленность* (терпеливость, упорство, настойчивость);

*2 гр. Самообладание* (выдержка, решительность, смелость);

*3 гр. Морально-волевые* (мужество, самоотверженность, принципиальность, дисциплинированность)

## **Р. Ассаджиоли выделял следующие волевые качества:**

- 1) энергия — динамическая сила — интенсивность; это качество определяется трудностью достижения цели;
- 2) мастерство — контроль — дисциплина; это качество подчеркивает регулирование и контролирование волей других психических функций;
- 3) концентрация — сосредоточенность — внимание; это качество имеет особенное значение, когда объект воздействия и задача непривлекательны;
- 4) решительность — быстрота — проворность; проявляются в принятии решения;
- 5) настойчивость — стойкость — терпение;
- 6) инициатива — отвага — решимость на поступки; это склонность к риску;
- 7) организация — интеграция — синтез; воля выступает здесь как организующее звено объединения тех средств, которые необходимы для решения задачи.

## **Методы изучения воли**

*Метод обобщения независимых характеристик.* При оценке волевых качеств в баллах необходимо соблюдать три обязательных условия: а) оценивающие должны одинаково понимать волевые качества; б) оценка должна основываться на одних и тех же критериях; в) волевые качества должны оцениваться несколькими лицами.

*Метод взаимных оценок.* Этот метод состоит в том, что субъекты (например, учащиеся класса) оценивают друг друга. Принцип и критерии оценок те же, что и при методе обобщения независимых характеристик.

*Метод самооценок* может применяться с использованием двух способов. В одном случае субъект дает балльную самооценку выраженности того или иного (предлагаемого в списке) волевого качества.

*Естественный эксперимент.* Разные жизненные ситуации в неодинаковой степени требуют проявления тех или иных сторон силы воли. В одной ситуации от человека больше требуется выдержки, в другой — решительности и т. д.

*Лабораторный эксперимент.*

# Развитие воли

- Роль деятельности
- Роль требований
- Роль учета половых особенностей
- Самовоспитание силы воли
- Использование психорегулирующей тренировки

# Развитие воли у человека.

Развитие воли у человека связано с такими действиями как:

- 1) с преобразованием непроизвольных психических процессов в произвольные;
- 2) с приобретением человеком контроля над своим поведением;
- 3) с выработкой волевых качеств личности;
- 4) с сознательной постановкой человеком перед собой все более трудных задач и преследованием все более отдаленных целей, которые требуют значительных волевых усилий в течение долгого времени.



Ряд приемов, помогающих снизить переживание страха при выполнении физических упражнений (В. Г. Темпераментова) :

- постепенное повышение сложности препятствия, которое нужно преодолеть;
- расчленение упражнения на части и выполнение их в облегченных условиях (на полу, на невысокой опоре и т. д.);
- разучивание специальных и подготовительных упражнений, создающих уверенность в выполнении и основного упражнения;
- обеспечение страховки на первых шагах разучивания упражнения;
- приведение в пример одноклассников, легко и непринужденно справившихся с упражнением;
- включение «опасных» элементов в эстафеты соревнования;
- исключение нетактичных замечаний с подчеркиванием боязни учащихся;
- ободрение учащихся, внушение им уверенности в том, что они сумеют выполнить упражнение.

## Воспитание дисциплинированности

Успех воспитания дисциплинированности зависит от того, насколько точно сформулирован и доступен для понимания перечень предъявляемых человеку требований.

1. Вовлечение недисциплинированных учащихся в различные виды общественно полезной деятельности с учетом их интересов и ценностей, придание порученному делу значимости для всего коллектива, а не только для недисциплинированных учащихся.

2. Предоставление недисциплинированным учащимся инициативы в некоторых общественно полезных делах.

3. Укрепление в них веры в свои силы.

4. Использование методов убеждения, поощрения, общественного одобрения, такта, доверия.

5. Использование общественного мнения класса против злостных нарушителей дисциплины.

# Составление программы самовоспитания силы воли.

1. Наметьте при выполнении ФУ систему препятствий и трудностей, преодоление которых требует проявления запланированного волевого умения (длительная физическая нагрузка и борьба с утомлением; риск и опасность, ограниченность времени на принятие и выполнение решений; повышенная ответственность за исполнение двигательных действий; необходимость действовать по личному почину).

2. Предусмотреть благоприятные условия для выполнения ФУ, которые стимулировали бы активность по преодолению препятствий и трудностей. (Например, занятия на красивой местности, помощь и страховка, соревновательный или игровой метод тренировки).

3. Отработать и начать использовать индивидуально пригодные приемы самостимуляции волевых усилий:

а) мобилизующие приемы, логически обосновывающие необходимость выполнения намеченных действий (самоубеждение, обращение к чувству долга и др.), вызывающие стенические переживания (самоободрение, самопобуждение, игра на самолюбии и др.), принуждающие непосредственно к действиям (самоприказание, самозапрещение);

б) организующие приемы, связанные с отвлечением, переключением, распределением и сосредоточением внимания, идеомоторной подготовкой, регуляцией дыхания и др.

4. Установить обязательные для себя правила в воспитании целеустремленности (поставил цель — иди к ней твердо; выполнение плана — основа успеха; окончил день — подведи итоги), настойчивости и упорства (делай не то, что нравится, а то, что нужно; препятствия для того и существуют, чтобы их преодолевать), решительности (сначала пойми — потом решай; если решил — делай), выдержки и самообладания (научись владеть собой; делай все и всегда наилучшим образом), самостоятельности и инициативности (не полагайся только на тренера, пусть даже самого лучшего; не жди, когда тебе укажут, подскажут, дадут задание, — действуй по собственному почину; будь самым строгим судьей для самого себя).

5. Пополнить свои знания с целью наиболее квалифицированного решения поставленной задачи (изучение специальной литературы и опыта других спортсменов, наблюдение, экспериментирование, консультации у специалистов и т. д.).

# Литература

1. *Иванников В. А.* Проблема воли в современной психологии / В. А. Иванников. Психологические механизмы волевой регуляции. М., 2006.
2. *Иванников В. А.* Психологические механизмы волевой регуляции: Учебное пособие. М., 1998.
3. *Никандров В. В.* Систематизация волевых свойств человека // Вестник Санкт-Петербургского университета. 1995. № 3.
4. *Смирнов Б. Н.* Воля и саморегуляция спортивной деятельности // Мир психологии. 2000. № 3.
5. *Шингаев С. М.* Психология. Психодиагностика и формирование волевых качеств курсантов высшего военно-учебного заведения: Учебно - методическое пособие. СПб., 2001.
6. *Ильин Е.П.* Психология воли. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009.