



**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./

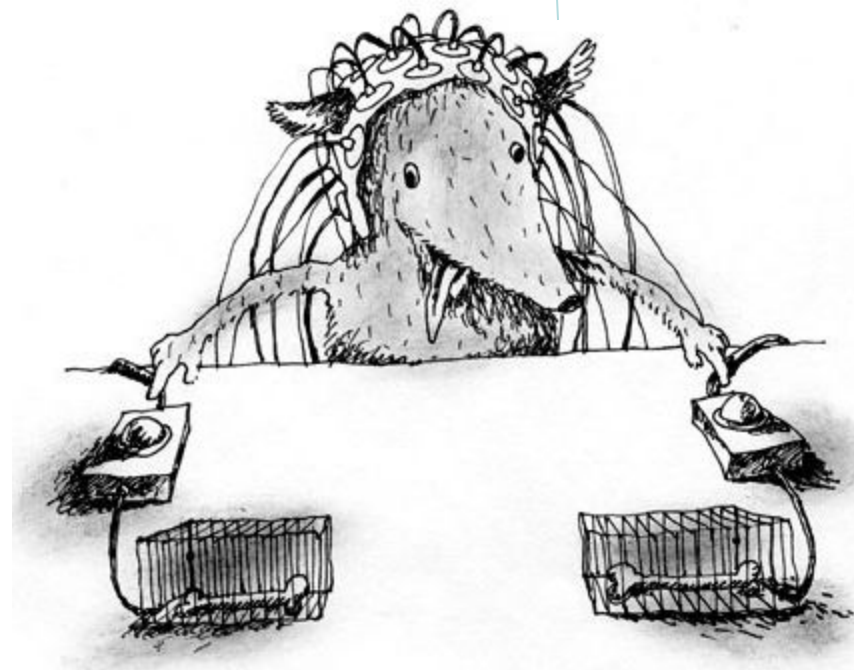
- **Воля личности** — это не что иное, как сложившаяся в процессе жизни определенная совокупность свойств, характеризующая достигнутый личностью уровень сознательной саморегуляции поведения.
- Воля — это сторона всего сознания человека, она соотносится со всем сознанием, а не с каким-либо частным психическим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

/Селиванов В. И. 1992./

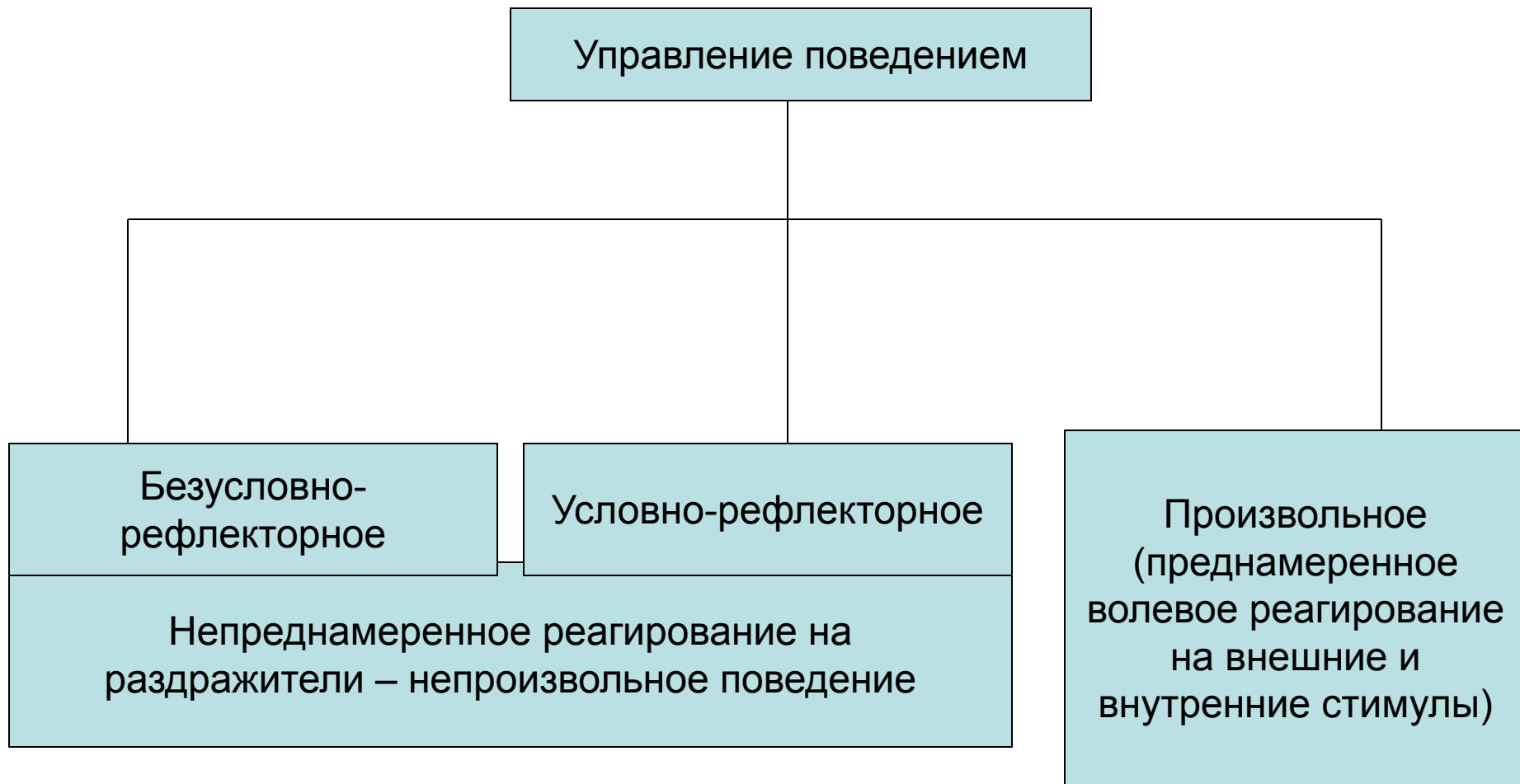


Условно – рефлекторное поведение

Безусловно – рефлекторное 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.